thermomix

Imprescindible

Thermomix® TM 31

GARANTÍA
thermomix
ORIGINAL

EN LOS TIEMPOS QUE CORREN es demasiado frecuente no tener tiempo para cocinar y algunas veces incluso, ni para comer. Por este motivo, es importante el papel de Thermomix® en la cocina actual tanto a nivel doméstico como profesional.

Thermomix® es una herramienta innovadora, moderna, versátil y completa que nos ofrece un sinfín de recursos que facilitan las labores dentro de la cocina, como la balanza, la mariposa, el recipiente Varoma, etc. y nos permite ahorrar tiempo.

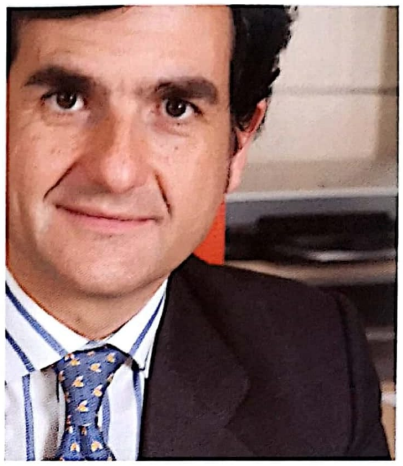
Conozco y llevo trabajando con Thermomix® desde que salió el primer modelo, no sólo a nivel profesional sino también personal en mi casa con mi familia. De hecho mis hijos, que son "pequeños cocinillas", me preparan todos los fines de semana algo divertido como gominolas, marshmallow, palmeras de chocolate...

Al mismo tiempo, el uso de Thermomix® a nivel profesional está tan extendido que cuando viajamos a un congreso, a impartir un curso o a dar un catering, siempre pedimos que no falte esta pieza que se ha convertido en algo imprescindible en cualquier cocina.

Thermomix® es fácil de usar y nos permite realizar todo tipo de elaboraciones, desde las más sencillas hasta las más complejas, desde las recetas más tradicionales hasta las más vanguardistas, eso lo eliges tú.

Te presento a un nuevo miembro de tu familia que duerme en tu cocina y se llama Thermomix®.

Paco Roncero
Jefe de Cocina del Casino de Madrid – NH Hoteles
Dos estrellas Michelín
Premio Nacional de Gastronomía 2006



ESTIMADO CLIENTE,
Desde Vorwerk España queremos darle la más calurosa bienvenida al mundo Thermomix®.

Acaba de adquirir un magnífico ayudante para su cocina. Gracias a él, usted podrá sustituir hasta siete diferentes electrodomésticos y, de manera sencilla, podrá pesar, picar, trocear, triturar, emulsionar, cuajar, amasar, rehogar y cocinar al vapor sin necesidad de cambiar de accesorios.

Como regalo de bienvenida, le entregamos junto a su Thermomix® nuestro libro de recetas Imprescindible, con el que podrá iniciarse fácilmente en el uso de la máquina. En este libro encontrará gran parte de nuestras mejores recetas con las que podrá preparar el plato que usted prefiera en cada momento: recetas fáciles, recetas rápidas, recetas económicas, recetas sanas y recetas tradicionales, todas ellas supervisadas y testadas por nuestro departamento de desarrollo de recetas.

En poco tiempo Thermomix® se convertirá en un aliado imprescindible con el que podrá preparar desde los platos más básicos a los guisos más sofisticados. No tiene más que empezar. Para ayudarle en sus primeros pasos, incluimos una ficha de nuestra escuela de cocina que le ayudará a elegir entre una selección de recetas para familiarizarse con todas las funciones y posibilidades que le ofrece su nuevo Thermomix®.

Para garantizar la máxima satisfacción de nuestros clientes, Thermomix® ha optado por el sistema de venta directa, el cual nos compromete y nos obliga a atenderle de manera personalizada. Para cualquier cosa que necesite, consulta o sugerencia que nos quiera hacer llegar, puede dirigirse a su presentador/a o, si lo prefiere, contactar con nuestro servicio de atención al cliente.

Le agradecemos la confianza que ha depositado en nuestra Marca y le deseamos que disfrute y haga disfrutar a los suyos de los placeres de la buena cocina gracias a Thermomix®.

Ignacio Fernández-Simal
Director Thermomix® España

9 > Introducción
14 > Funciones del Thermomix

30 > Recetas básicas
54 > Masas
72 > Guarniciones

78 > Salsas
104 > Aperitivos

126 > Verduras y hortalizas
142 > Recetas de cuchara
166 > Arroces y pastas

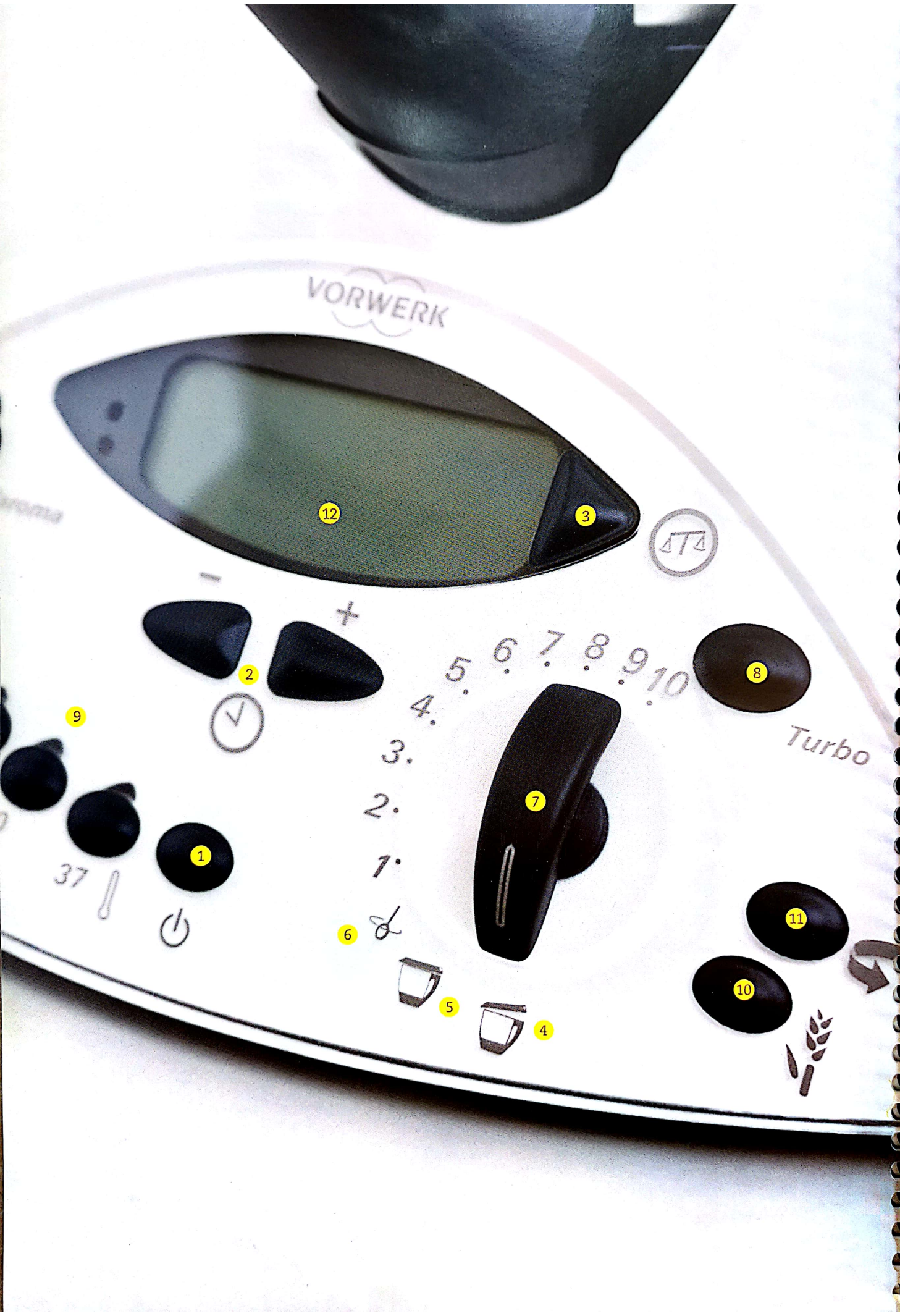
178 > Carnes y aves
194 > Pescados y mariscos

220 > Postres
228 > Repostería y pastelería
252 > Helados, bebidas y refrescos

266 > Papillas infantiles

272 > Índice temático
274 > Índice alfabético
276 > Delegaciones Thermomix y Servicio técnico

Introducción 9
Funciones del Thermomix 14


VORWERK
12
3
2
9
1
37
6
5
4
7
8
Turbo
11
10

Consejos generales

1 Asegúrese de que coloca su Thermomix TM 31 sobre una superficie sólida y lisa.
2 Tire suavemente del cable eléctrico de la unidad central y conéctelo a la red.
3 Asegúrese de que el cable no esté tenso y no haya quedado dentro de la carcasa de la máquina ni pillado con las patas para que la báscula funcione adecuadamente.
4 Cuando la máquina lleva un tiempo sin funcionar, se apaga automáticamente, quedando en estado de ahorro de energía. Basta con que apriete cualquier tecla para que vuelva a encenderse.

EXPLICACIÓN DEL PANEL DE CONTROL

1 Botón de encendido y apagado
2 Botones de tiempo
3 Botón de función de balanza
4 Posición de vaso abierto
5 Posición de vaso cerrado
6 Selector de velocidad en velocidad cuchara
7 Selector de velocidad y de posiciones (de cuchara a 10)
8 Botón de función Turbo
9 Botones de selección de temperatura (desde 37°C hasta temperatura Varoma)
10 Botón de función Espiga
11 Botón de giro a la izquierda
12 Pantalla digital multifunciones

IMPORTANTE: Aconsejamos leer el Manual de Instrucciones del Thermomix TM 31, incluido en la caja de su Thermomix.

Consejos para empezar a cocinar

1 Programe siempre la máquina por este orden: tiempo – temperatura – velocidad.

2 Si no programa tiempo, la máquina no calentará: la pantalla digital y el piloto de temperatura seleccionada parpadearán durante 1 minuto aproximadamente. Pasado este tiempo, el visor dejará de parpadear y se apagará el piloto de temperatura. Sólo funcionará la velocidad y el contador de tiempo, pero no cocinará.

3 Cuando la máquina alcanza los 60°C, las funciones Turbo y Espiga quedan bloqueadas como medida de seguridad.

4 Cuando cocine a temperatura superior a 60°C y quiera triturar algo, no programe una velocidad más alta de la 7, sobre todo si el vaso está muy lleno. Espere unos minutos a que baje la temperatura (hasta 60°C aproximadamente) y luego triture poniendo la velocidad de forma progresiva.

5 Si incorpora al vaso un líquido caliente externo, espere unos segundos antes de programar una velocidad alta, con el fin de que la máquina pueda registrar la temperatura real del contenido del vaso; de lo contrario, corre el riesgo de quemarse si se desborda el contenido del vaso. Recuerde que debe esperar a que la temperatura baje hasta 60°C para triturar.

Accesorios

VASO

Está fabricado con el mejor acero inoxidable disponible en el mercado y su capacidad es de 2 litros. No sobrepase esta medida para evitar que rebose su contenido. En el interior y exterior del vaso hay cuatro marcas indicando intervalos de 1/2 litro.

CUCHILLAS

Las cuchillas están fabricadas por la prestigiosa firma alemana Solingen. Además de su lógica función de cortar, en velocidades bajas (especialmente la velocidad cuchara con solamente 40 revoluciones por minuto), y activando la función giro a la izquierda, remueven los alimentos como si de una cuchara de madera se tratara, evitando que se rompan o se peguen al vaso. La velocidad Espiga posibilita asimismo realizar un perfecto amasado, que alterna 5 giros hacia la derecha y uno hacia la izquierda.

Cuando estemos operando con el giro a la izquierda o con velocidad Espiga, sus símbolos aparecerán en la pantalla.

Al preparar masas, éstas pueden quedarse pegadas a las cuchillas, haciendo su limpieza más engorrosa. Para solucionarlo, una vez retirada la masa del vaso podemos "centrifugar" los restos pegados a las cuchillas simplemente dando uno o dos golpes de Turbo (con el selector de velocidad en posición vaso cerrado).

BASE DEL VASO

Sujeta las cuchillas y permite apoyar el vaso, aunque esté caliente, fuera de la máquina sin necesidad de proteger la superficie de apoyo.

TAPA

Sirve para cerrar el vaso. Su orificio central, o bocal, permite la salida del vapor. Sobre la tapa se apoyan tanto el recipiente Varoma (para cocinar al vapor) como el cestillo, dependiendo de la función que se desee realizar. Compruebe siempre que la junta de goma de la tapa está puesta y encajada en las tres pestañas del interior.

Cada vez que tenga que abrir el vaso para añadir ingredientes, retire el cubilete con una mano, déle la vuelta a la tapa con la otra mano, coloque el cubilete sobre la tapa y apóyela en la encimera. Así evitará manchar la superficie donde está trabajando.

CUBILETE

Principalmente sirve para cerrar el orificio central (o bocal) de la tapa evitando salpicaduras y pérdida de calor. Sirve además como referencia para medidas de volumen pequeñas: 1 cubilete (hasta el borde) equivale 100 ml y 1/2 cubilete (hasta la muesca central) a 50 ml. Salvo cuando se especifique lo contrario en las recetas, el cubilete irá siempre colocado en el bocal de la tapa boca arriba. Cuando se está utilizando la mariposa, se coloca boca abajo.

Cuando quiera añadir líquidos mientras la máquina está en funcionamiento, no retire el cubilete, simplemente vierta los líquidos sobre la tapa y éstos irán cayendo dentro del vaso poco a poco, a través de la ranura que queda entre el cubilete y el bocal de la tapa.

Cuando vaya a trocear o triturar alimentos crudos utilizando velocidades superiores a 4 o cuando utilice la función Turbo, recomendamos que sujete con la mano el cubilete durante los primeros segundos de funcionamiento de la máquina.

CESTILLO

Tiene básicamente cuatro utilidades:

1 Como colador: Volcando el contenido del vaso en el cestillo colocado sobre un bol o introduciendo el cestillo en el vaso y sujetándolo con la espátula al volcar.

2 Para cocinar por inmersión ingredientes o guarniciones que no quiera mezclar ni triturar. Coloque los ingredientes en el cestillo y éste dentro del vaso. Para sacar el cestillo del vaso cuando está caliente, utilice la muesca de la espátula encajándola en el orificio de sujeción del cestillo. Asegúrese de que queda bien encajado y levántelo.

3 Para cocinar al vapor pequeñas cantidades de alimentos colocando los ingredientes en el cestillo y éste dentro del vaso con agua.

4 Para evitar salpicaduras: las 4 patitas en la base del cestillo están especialmente diseñadas para que, al colocarlo sobre la tapa en lugar del cubilete, quede ligeramente elevado permitiendo la salida del vapor y evitando salpicaduras.

ESPÁTULA

Para remover los alimentos cuando la máquina está en marcha, utilice única y exclusivamente la espátula Thermomix. No introduzca ningún otro utensilio de cocina. La espátula Thermomix tiene un diseño que permite rebañar los restos de alimentos del fondo y de las paredes del vaso, y tiene la longitud adecuada para no tocar las cuchillas. Con la espátula, sacamos el cestillo del vaso (encajando la muesca de la espátula en el cestillo) cuando el contenido del vaso está caliente o sujetamos el cestillo cuando queremos colar líquidos.

No utilice nunca la espátula cuando esté en marcha la máquina con la mariposa colocada.

MARIPOSA

Este accesorio sirve para montar claras y nata. Es ideal para preparar postres cremosos. También la utilizamos cuando estamos removiendo cantidades mayores de alimentos.

Asegúrese siempre de que esté bien colocada antes de poner en marcha la máquina: gire ligeramente la mariposa en el sentido en que va a trabajar la cuchilla para que las dos pestañas que hay en la parte inferior queden enganchadas. Nunca seleccione una velocidad superior a la 4 mientras utilice la mariposa. Con la mariposa, puede utilizar el giro a la izquierda. Siempre que utilice la mariposa y necesite poner el cubilete, colóquelo boca abajo.

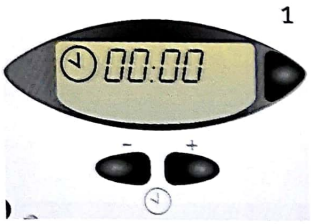
VAROMA

El accesorio Varoma nos permite cocinar al vapor todo tipo de alimentos, posibilitándonos la preparación de platos saludables y deliciosos. Se compone de recipiente, bandeja interior y tapa, todos ellos fabricados con plástico de alta calidad, apto para el contacto con los alimentos. Después de cocinar al vapor, tenga precaución al abrir la tapa: hágalo siempre con manoplas y en el sentido opuesto a usted, para que el vapor salga en la dirección contraria.

Programaciones y balanza

PROGRAMADOR DE TIEMPO

Esta aplicación es muy importante para el buen funcionamiento de las recetas y para su comodidad. La misma pantalla que muestra el peso de los ingredientes, sirve también para visualizar el tiempo de las diferentes recetas. Para programar los minutos y/o segundos utilizaremos los dos botones que se encuentran debajo de la pantalla. Pulsaremos el botón (+) para aumentar el tiempo y el botón (-) para reducirlo. Para poner el tiempo a 00:00, pulse los dos botones (+) y (-) a la vez. Si desea información más detallada, consulte el Manual de Instrucciones del Thermomix TM 31, incluido en la caja de su Thermomix. **[1]**



1

Si no programa tiempo, la máquina no calentará: funcionará la velocidad y el contador de tiempo, pero no cocinará.

Para preparar recetas en frío no es preciso programar tiempo. Sin embargo, es aconsejable hacerlo ya que la máquina parará en el momento debido y usted no tendrá que estar pendiente.

PROGRAMADOR DE TEMPERATURA

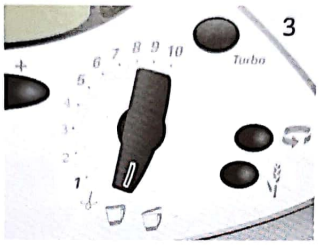
Permite seleccionar 8 diferentes temperaturas para cocinar todo tipo de ingredientes. La temperatura más baja es 37ºC, ideal para atemperar chocolate, y la más alta es la temperatura Varoma, que lleva a ebullición el contenido del vaso, produciendo vapor y reduciendo salsas y líquidos. Siempre que desee cocinar con el recipiente Varoma tendrá que programar temperatura Varoma para que el vapor producido cocine los alimentos. **[2]**

2

PROGRAMADOR DE POSICIONES Y VELOCIDADES

Las velocidades van desde 40 rpm, en velocidad cuchara, que remueve los alimentos como si de una cuchara de madera se tratara, hasta 10.000 rpm, en velocidad 10, capaz de pulverizar el ingrediente más duro.

Para poder seleccionar una velocidad entre las 11 del selector de velocidad, tendremos que pasar necesariamente con el selector de velocidad por la posición de vaso cerrado. Para poder abrir el vaso, tendremos que girar el selector de velocidad a la posición vaso abierto **[3]**.



3

Para utilizar la velocidad Espiga o Turbo, tendremos que colocar el selector de velocidad en la posición vaso cerrado.

BALANZA

El Thermomix lleva incorporada una balanza electrónica digital que le permitirá pesar los ingredientes dentro del vaso. Recuerde no mover el Thermomix una vez que ha pulsado el botón de balanza.

Pulse el botón balanza, espere a que aparezca en la pantalla "0.000" y ponga el ingrediente a pesar directamente en el vaso.

En caso de que tenga que pesar un ingrediente y reservarlo para más adelante, ponga el plato o cuenco en el que vaya a poner el ingrediente sobre la tapa del vaso, pulse el botón balanza, espere a que aparezca en la pantalla "0.000" y ponga el ingrediente a pesar sobre el plato o cuenco.

Si desea agregar más ingredientes, recuerde volver a pulsar el botón balanza para que se ponga de nuevo a "0.000" **[4]**.

La balanza pesa en intervalos de 5 gramos hasta llegar a los 100 gramos. A partir de los 100 gramos hasta los 2000 gramos (peso máximo) el intervalo es de 10 gramos. El sistema necesita uno o dos segundos para reflejar el peso en la pantalla, por lo que recomendamos que vaya añadiendo los alimentos teniéndolo en cuenta.

Indicamos todas las cantidades de los ingredientes, tanto líquidos como sólidos, en gramos por ser la unidad de peso que marca la balanza.

4

Si desea información más detallada, consulte el Manual de Instrucciones del Thermomix TM 31, incluido en la caja de su Thermomix.

Partes de la receta y símbolos

A TIEMPO CON THERMOMIX / TIEMPO TOTAL: Indica el tiempo de preparación del plato. El Tiempo total incluye el tiempo de reposo o de horneado en los casos en que la receta lo requiera. El Tiempo con Thermomix indica el tiempo que la máquina está programada.

B (PARA xx PERSONAS): Número de raciones para las que está elaborada la receta.

C LISTA DE INGREDIENTES necesarios. Aparecen según el orden en que son utilizados en la receta. En algunos casos, cuando se utiliza el mismo ingrediente en dos partes distintas de la misma receta (el sofrito y la salsa, por ejemplo), se repite el ingrediente con la cantidad exacta a utilizar.

D TÍTULO DE LA RECETA: En algunos casos aparece el icono que significa que la receta forma parte de la escuela de cocina.

E PREPARACIÓN: Descripción de la realización de la receta, paso por paso. Los pasos se determinan por cada vez que abrimos o reprogramamos el Thermomix.

Reducción de recetas

Recomendamos hacer las recetas tal cual están escritas, con las cantidades y tiempos originales. Puede dividir el resultado en porciones y congelar para consumir otro día. Tenga en cuenta que la congelación no es aconsejable en el caso de las recetas que contengan patata y/o huevo duro.

Lea atentamente la receta y analice en cada programación la función que vaya a utilizar y el resultado que desee obtener. En las funciones de triturar y trocear, como los tiempos son tan reducidos, apenas variará. Para montar pequeñas cantidades debe usar la mariposa. Para montar claras, aconsejamos un mínimo de 2 y, en el caso de la nata, un mínimo de 200 g.

Si desea reducir el número de raciones de la receta debe dividir en la misma proporción todos los ingredientes de la receta original.

En cuanto a los tiempos, lo más importante es tener en cuenta el tiempo mínimo de cocción que necesita el ingrediente principal de la receta (pasta, arroz, patatas, carne, etc). Ese tiempo no varía. Lo que sí disminuye es el tiempo que tarda en llegar a ebullición el líquido donde cocemos el ingrediente.

Por ejemplo, si la pasta necesita 10 minutos para estar al dente, una vez que el agua hierve, programamos 10 minutos. El tiempo no cambia. Lo que sí varía es el tiempo que tarda en hervir, según la cantidad de agua que ponemos: para 500 g de agua programamos 4 minutos, para 1000 g de agua programamos 8 minutos y para 1500 g de agua programamos 12 minutos (puede haber una pequeña diferencia según la temperatura inicial).

Trocear

Ahora sustituya la tabla y el cuchillo por su Thermomix. Trocee con Thermomix en escasos segundos utilizando las velocidades 4 y 5. Dado que el tiempo de troceado es tan breve, deberá prestar atención para evitar licuar o triturar los ingredientes.

Para conseguir un resultado uniforme, ponga los ingredientes en trozos de tamaño similar, no muy grandes. Cuando quiera trocear mucha cantidad, es decir, cuando el volumen supere la segunda marca del vaso, repártala en dos tandas.

Debe situar el selector de velocidad directamente en el número indicado en la receta sin detenerse al pasar por las demás velocidades: utilice velocidad 4 para ingredientes blandos (patatas, cebollas, verduras de hoja, etc.) y utilice velocidad 5 para ingredientes duros (zanahorias, bulbo de apio, lombarda, col, etc.)

Para trocear verduras de hoja larga y escaso peso (como lechugas, acelgas, espinacas) o fibrosas (como apio, puerros, cebolletas, etc.) es aconsejable cubrirlas con agua y trocearlas en velocidad 4. Después, cuélelas utilizando el cestillo.

Triturar

Utilice velocidad progresiva 5-10, que consiste en girar directamente el selector desde la posición "vaso cerrado" hasta la velocidad 5, manteniéndolo unos segundos en esta velocidad para que trocee los ingredientes, y llevándolo progresivamente a velocidad 10 en la que finalizaremos el tiempo requerido por la receta. El tiempo de trituración dependerá de la cantidad y dureza de los ingredientes.

Para triturar hielo sin ningún otro ingrediente, llene el vaso como máximo hasta la mitad y programe 10 segundos y velocidad 5. Si utiliza hielo industrial, humedézcalo antes y presione tres veces el botón de velocidad Turbo antes de poner la velocidad 5.

Triturar en caliente

Para triturar un preparado en caliente que haya cocinado fuera del Thermomix, introdúzcalo en el vaso y espere a que el termostato de la máquina detecte la temperatura, encendiéndose el indicador luminoso de los grados a los que está el contenido.

Nunca ponga la máquina en funcionamiento antes de ese momento. Programe la velocidad de forma progresiva, sobre todo si el vaso está muy lleno, para evitar que se desborde, de lo contrario podría quemarse.

La velocidad adecuada para triturar los ingredientes cocinados en el Thermomix dependerá de la textura que se desee obtener. Puede hacerlo desde la velocidad 5 (para una textura de pasapurés grueso), hasta la velocidad 10 (con la que se consigue una crema muy fina).

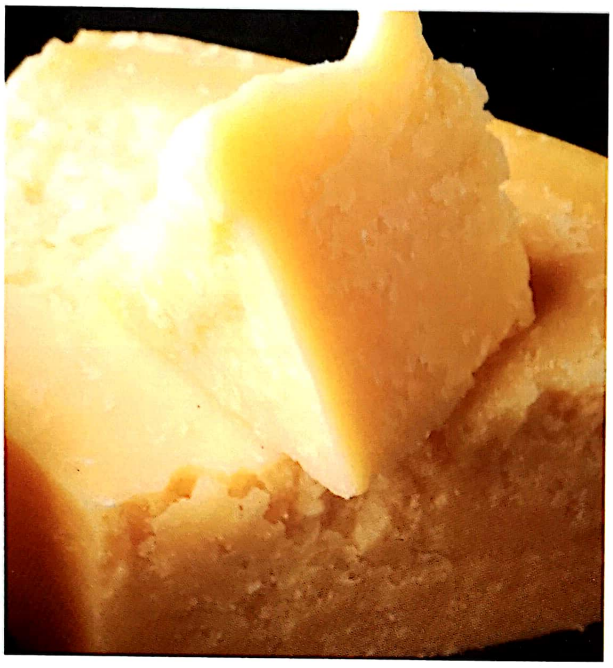
Turbo

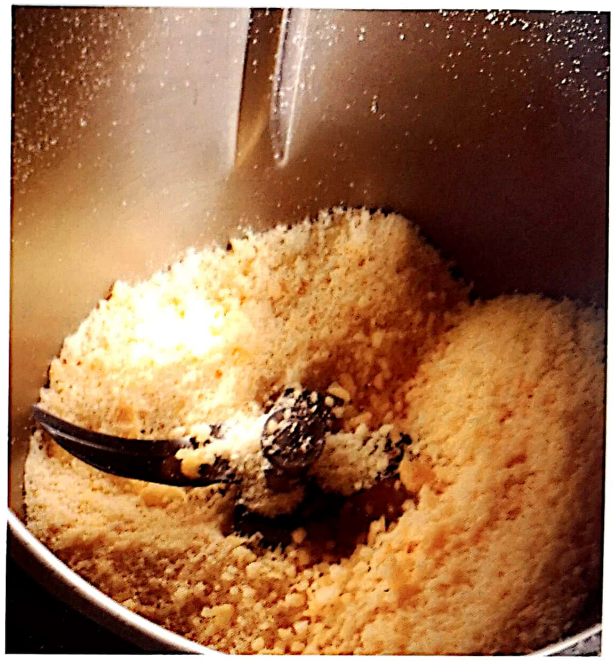
Golpes de Turbo: al pulsar el botón Turbo, se activa la velocidad máxima (velocidad 10), desactivándose al soltarlo.

Esta función sirve para trocear ingredientes muy duros como tacos y puntas de jamón muy curado, quesos curados, chocolate, hielo industrial (hay que humedecerlo previamente), etc., ya que si los triturase girando el selector pasando progresivamente por las diferentes velocidades, el ingrediente podría rebotar o quedar enganchado en las cuchillas sin conseguir el troceado deseado. También se dan unos golpes de Turbo como paso previo a rallar, moler y pulverizar ingredientes muy duros. No introduzca en el vaso trozos muy grandes. No llene el vaso más de la mitad cuando vaya a usar la función Turbo.

Para utilizar esta velocidad gire el selector de velocidad a la posición de "vaso cerrado". Sujete el cubilete con la palma de una mano y presione brevemente el botón Turbo con la otra, tantas veces como sea necesario hasta que consiga el troceado deseado (dependerá de la dureza y cantidad de los ingredientes).

La función Turbo no se activará cuando la máquina detecte que los ingredientes en el vaso se encuentran a una temperatura superior a 60°C.





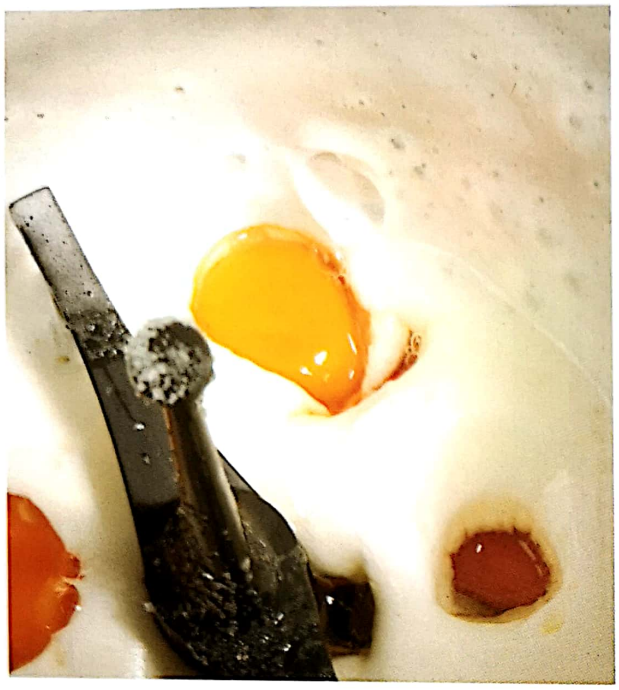
Rallar, moler, pulverizar

Con el Thermomix podemos prescindir de una serie de accesorios de cocina, como son el rallador, el molinillo o el pasapurés. En su lugar, y dependiendo de los diferentes ingredientes, utilizaremos las velocidades correspondientes para: rallar pan o queso, moler café, pulverizar azúcar o legumbres, etc.

Cuando queramos rallar, moler o pulverizar, es imprescindible que el vaso, las cuchillas y la tapa estén bien secos. Si acaba de fregar el vaso, es recomendable programar, con el vaso vacío, 20 segundos en velocidad 10, para secar completamente las cuchillas. A esta operación la llamamos centrifugar, ya que el resto de humedad quedará "centrifugada" en las paredes del vaso y podrá eliminarla fácilmente con un papel secante o un trapo de cocina.

Con el fin de que el resultado sea homogéneo, no llene el vaso más de la mitad. Cuando vaya a rallar, moler o pulverizar un ingrediente muy duro ponga en el vaso trozos de un tamaño máximo del de un cubito de hielo industrial; dé primero 2 ó 3 golpes de Turbo y después programe el tiempo necesario con velocidad progresiva 5-10.

No olvide poner y sujetar el cubilete.



Batir

La velocidad para batir, dependiendo de los ingredientes, va desde la velocidad 3 hasta la velocidad 6. Podemos batir huevos, hacer batidos de frutas, de chocolate. También podemos batir salsas, vinagretas, masas de bizcochos, etc.

En el caso de batidos mezclando líquidos con sólidos, para conseguir un resultado homogéneo, trocee primero los ingredientes sólidos en velocidad 5 (incluso Turbo si se tratara de un ingrediente muy duro) y, a continuación, añada los líquidos y bata programando el tiempo y la velocidad que indique la receta.

Aconsejamos que la cantidad total de ingredientes no sobrepase los 1500 gramos.

Es importante respetar los tiempos indicados en las recetas, ya que batiendo ciertos alimentos durante más tiempo del indicado obtendríamos resultados completamente diferentes.

Emulsionar

Para conseguir que dos líquidos que tienden a separarse por su diferencia de densidad (como el vinagre y el aceite) queden unidos, recurrimos a la emulsión. Para hacer posible esa estabilidad, se utiliza un emulsionante como la yema de huevo en la salsa mayonesa o la leche en la lactonesa.

Otras salsas resultantes de emulsiones son, por ejemplo, las holandesas y las muselinas.

Para emulsionar con Thermomix utilice la velocidad 4 para pequeñas cantidades (hasta medio vaso) y la velocidad 5 para cantidades mayores.

Para mayonesas y muselinas, pese el aceite o la mantequilla derretida. Antes de incorporarlos, mezcle bien el resto de los ingredientes. Después, ponga el cubilete y, con la máquina en velocidad 4 ó 5, vierta el aceite o la mantequilla líquida poco a poco sobre la tapa, para que éstos vayan cayendo lentamente dentro del vaso a través de la ranura.

Montar

Con esta función, al introducir aire en el ingrediente líquido, conseguimos alterar su textura y aumentar el volumen considerablemente, por lo que no debemos utilizar nunca más de 1 litro. Normalmente se montan: nata, claras de huevo, yemas de huevo, huevos enteros, leche, etc.

Coloque la mariposa en las cuchillas y programe velocidad 4. Si va a montar más de 500 gramos de nata, no necesita la mariposa pero debe programar velocidad 5.

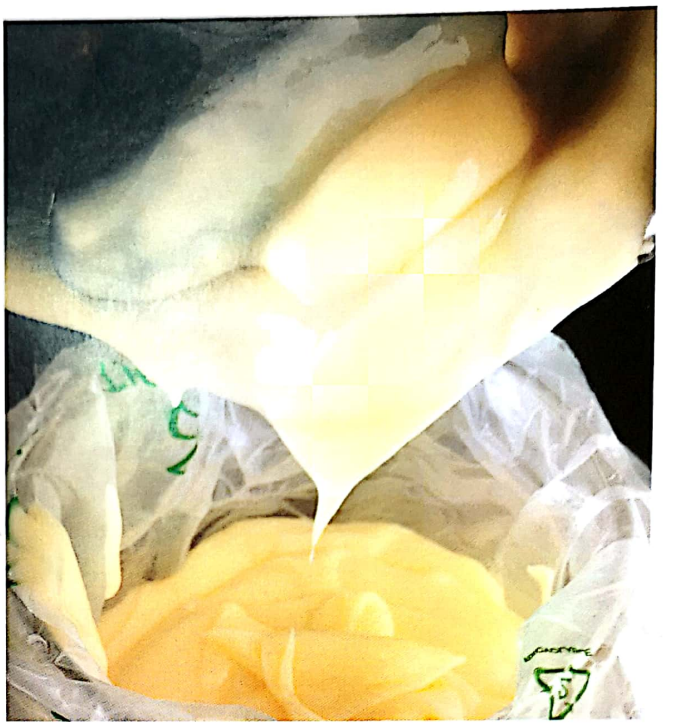
Amasar

Con esta función conseguimos amasar sin ningún esfuerzo todo tipo de masas de panadería. Esta función está representada en el Thermomix con el símbolo de una espiga. Generalmente, antes de amasar utilizando esta función, acostumbramos a mezclar la harina con los líquidos unos segundos en velocidad 4 ó 6.

Para amasar, pondremos el selector en posición "vaso cerrado" y pulsaremos el botón de velocidad Espiga. En la pantalla aparecerá el símbolo de la espiga, que consiste en alternar 5 giros hacia la derecha y uno hacia la izquierda, igual que las amasadoras profesionales. El tiempo de amasado dependerá de cada receta. En general, las masas con levadura de panadería quedarán mejor cuanto más tiempo se amasen.

Las medidas de harina que proporcionamos en nuestras recetas son aproximadas, ya que cada tipo de harina absorbe diferente cantidad de líquido. Habrá masas que puedan quedar secas (disociada en bolas) o blandas (pegajosa). Debe fijarse bien después del primer amasado y corregir la textura si fuera preciso, agregando líquido o harina. La masa ideal debe quedar fina y lisa, que se pueda moldear con facilidad.

Al preparar masas, éstas pueden quedarse pegadas a las cuchillas, haciendo su limpieza más engorrosa. Una vez retirada la masa del vaso, podemos "centrifugar" los restos pegados a las cuchillas con uno o dos golpes de Turbo.



Baño María

El tradicional "baño María" consiste en poner a calentar ciertos ingredientes sin permitirles llegar al punto de ebullición. Para ello, es necesario utilizar dos recipientes: en uno se pone agua a calentar y en el otro, de menor tamaño, los ingredientes. El recipiente menor se coloca dentro del mayor, sobre el agua caliente.

¿Qué tipo de ingredientes no queremos que hiervan? Principalmente aquellos preparados que contengan huevo y que tengamos que emulsionar aplicando temperatura. Este es el caso de las salsas bearnesas, holandesas, etc. También preparamos natillas y otras cremas que no queremos que lleguen a ebullición, pues los huevos se convertirían en tortilla. Para derretir chocolate sin que se cuartee, también es preciso derretirlo utilizando un baño maría.

Para todos estos usos y otros muchos más, el Thermomix nos ayuda enormemente gracias a la programación electrónica de la temperatura. Simplemente seleccionando una temperatura igual o inferior a 90ºC y la velocidad que corresponda, se hace innecesario utilizar diferentes recipientes y convierte al engorroso "baño María" en un proceso anticuado.

Cocinar al vapor con Varoma

El Thermomix no sería perfecto sin este extraordinario recipiente Varoma, que nos permite cocinar al vapor todo tipo de alimentos, posibilitándonos la preparación de platos saludables y deliciosos.

La cocción al vapor es cada vez más frecuente en todo el mundo. Sus propiedades beneficiosas para la salud convierten la cocina al vapor en una de las alternativas culinarias más valorada de los últimos tiempos.

Los alimentos cocinados al vapor conservan más vitaminas y sales minerales. Por ello, se intensifican el sabor y el color, y la textura de los alimentos es más firme. Cocinando al vapor elaboramos platos de carnes y pescados con menos grasa. Es la forma de cocinar predominante en dietas de adelgazamiento, para reducir los niveles del colesterol nocivo y para reducir la hipertensión, al no ser necesario añadir sal, que además de retener líquidos, es perjudicial para la tensión alta.

El recipiente Varoma está fabricado con el mejor plástico, de alta calidad, apto para el contacto con los alimentos. El recipiente Varoma se coloca sobre la tapa del vaso, sin el cubilete, para permitir la salida del vapor. No sobrepase la capacidad del recipiente Varoma, ya que si la tapa no queda perfectamente encajada, se escapará el vapor. Asimismo, compruebe que alguna de las ranuras del recipiente quede libre para que pueda entrar el vapor. De esta forma, la cocción será uniforme.

Para cocinar al vapor con el Thermomix, además de utilizar el recipiente Varoma, deberemos programar la temperatura Varoma, que es la más alta del Thermomix. La temperatura Varoma consiste en llevar a ebullición el contenido del vaso, facilitando así la evaporación de líquidos. Por tanto, mientras cocinamos alguna receta que precise un tiempo prolongado con temperatura Varoma, podremos aprovechar ese vapor para cocinar en el recipiente Varoma algún otro plato y ahorrar tiempo preparando varios platos distintos a la vez. Cuando cocinemos simultáneamente varios platos, tendremos que envolver en film transparente o papel de aluminio aquellos alimentos del recipiente Varoma que no queramos que den sabor u olor al plato que estemos cocinando en el vaso.

Si únicamente queremos cocinar al vapor, herviremos simplemente agua en el vaso. La cantidad de agua dependerá del tiempo que necesitemos cocinar el plato en cuestión. Por ejemplo, por cada 30 minutos de cocción al vapor, necesitaremos hervir medio litro de agua.

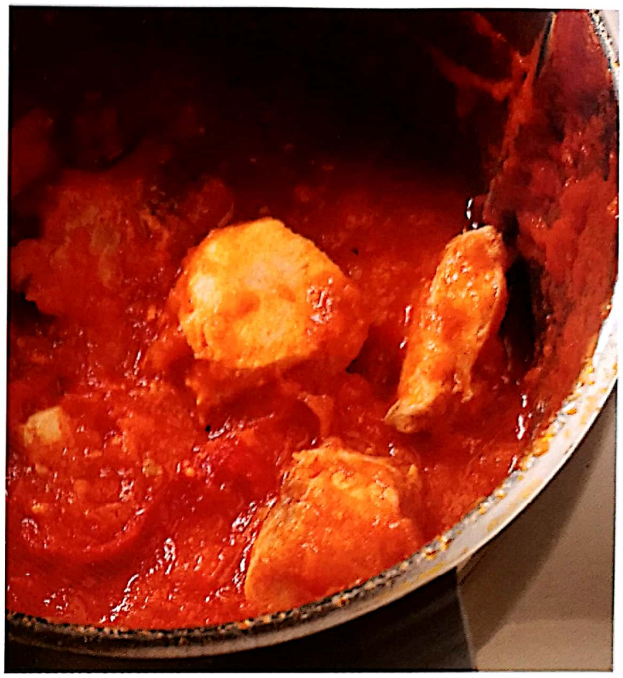
Cuando finalice la cocción, tenga precaución al abrir la tapa. Hágalo siempre con manoplas y en el sentido opuesto a usted, para que el vapor salga en la dirección contraria.

Cocinar en el cestillo

Podemos cocinar por inmersión ingredientes delicados o guarniciones que no queramos mezclar ni triturar. Coloque los ingredientes en el cestillo y éste dentro del vaso con líquido. Para sacar el cestillo del vaso, utilice la muesca de la espátula encajándola en el orificio de sujeción del cestillo, asegúrese de que queda bien encajado y levántelo.

El cestillo es muy útil en la preparación de caldos. Aquellos ingredientes duros que únicamente sirvan para dar sabor al caldo pero que pudieran bloquear las cuchillas, irán en el cestillo. Es el caso de huesos de caña, puntas de jamón muy curado, etc.

También podremos cocinar al vapor pequeñas cantidades de alimentos que no precisen tiempos de cocción largos, ya que solamente utilizaremos 500 g de agua para producir vapor: seleccionaremos el tiempo que corresponda, temperatura Varoma y no superaremos la velocidad 2.



Cocinar en el vaso

Además de sus otras muchas funciones, el Thermomix es una olla inteligente en la que podrá cocinar los platos de toda la vida, con la ventaja de no tener que preocuparse de remover el guiso para que no se queme o se pegue, gracias a la posibilidad de programar el tiempo, la temperatura y la velocidad a la que queremos cocinar.

En el panel de mandos podemos elegir entre 8 diferentes temperaturas de cocción. Por ejemplo, programando 100ºC evitaremos los efectos nocivos de sobrecalentar las grasas. Controlamos la temperatura electrónicamente, por lo que el resultado de nuestros guisos será siempre el mismo y exactamente como deseamos. Hay que tener en cuenta que, si no se ha programado tiempo, la máquina no calentará.

Seleccionando la velocidad cuchara y giro a la izquierda, nuestro Thermomix se encargará de remover lenta y suavemente incluso los guisos más delicados, como los arroces caldosos o el arroz con leche. Precisamente el giro a la izquierda está diseñado para que las cuchillas giren en sentido contrario, por su lado romo y así no corten. De este modo, las cuchillas se convierten en una suave cuchara de madera.

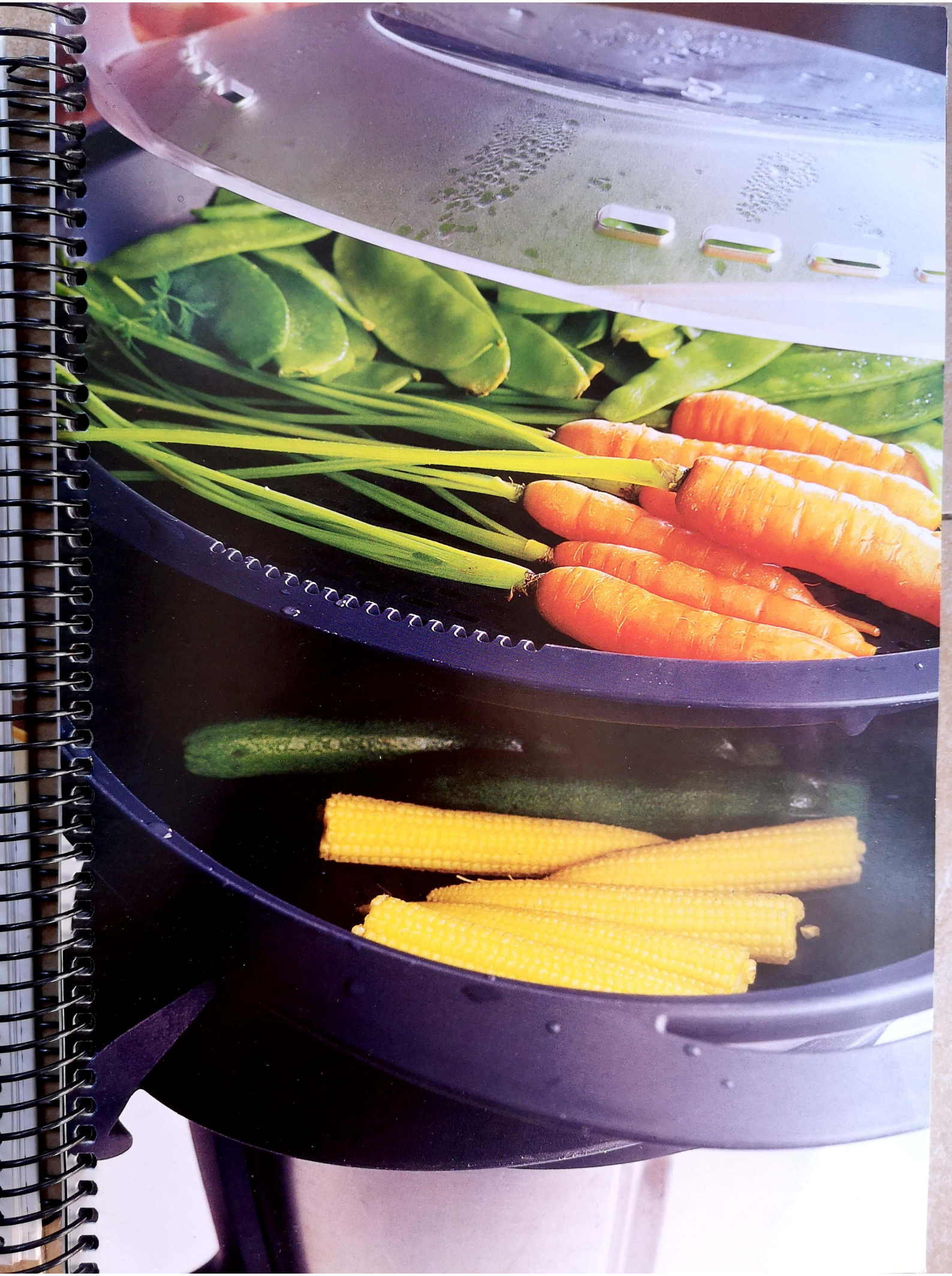
Otras técnicas de cocción con vapor y Varoma

Podemos cuajar como baño María en recipiente de aluminio. Tenga en cuenta que el recipiente tiene que caber en el Varoma.

Podemos cocinar alimentos a la sal en el Varoma. En este caso, ponga solamente agua en el vaso.

Podemos hacer un papillote envolviendo los alimentos en un sobre hecho con papel de aluminio y cerrando bien los bordes.

Podemos confitar alimentos (cocer en aceite) utilizando una bolsa de asar. En este caso, programaremos un tiempo más prolongado y cocinaremos a baja temperatura y con menos aceite, favoreciendo que los alimentos se cocinen en su jugo y se potencie su sabor.



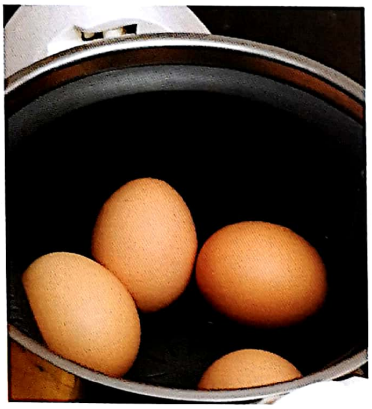
Recetas básicas 30
Masas 54
Guarniciones 72

Huevos cocidos

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 4 unidades)

500 g de agua
4 huevos



1 Vierta el agua en el vaso, coloque los huevos en el cestillo e introdúzcalo dentro del vaso. **Programe el tiempo según la dureza que desee que tengan los huevos/Varoma/vel 1.**

Tiempo de cocción según dureza:

- **11 minutos** para huevos muy cremosos (yema líquida y clara viscosa)
- **12 minutos** para huevos cremosos (yema líquida y clara bastante firme)
- **13 minutos** para huevos blandos (yema blanda)
- **14 minutos** para huevos duros bastante firmes
- **15 minutos** para huevos duros muy firmes

2 Con la muesca de la espátula, retire el cestillo inmediatamente y póngalo con los huevos debajo del chorro de agua fría.

Sugerencia: Puede poner hasta 8 huevos medianos (de unos 60 g) dentro del cestillo.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	97 kcal / 408 kJ	0,32 g	8,25 g	7,02 g

Huevos escalfados

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 4 unidades)

Aceite para pincelar el cestillo
1500 g de agua
50 g de vinagre
4 huevos a temperatura ambiente

1 Pincele el cestillo con aceite, vierta el agua y el vinagre en el vaso y coloque el cestillo aceitado en el interior. Caliente **12 min/Varoma/vel 1.**

2 Casque 2 huevos, cada uno en un recipiente individual, y resérvelos.

3 Cuando acabe el tiempo programado, el agua estará hirviendo. Vierta los huevos uno a uno por el bocal e, inmediatamente, programe **2 min/Varoma/vel 1.** Sin vaciar el vaso, retire el cestillo (con ayuda de la muesca de la espátula), escurra bien los huevos y resérvelos. Vuelva a colocar el cestillo en el vaso.

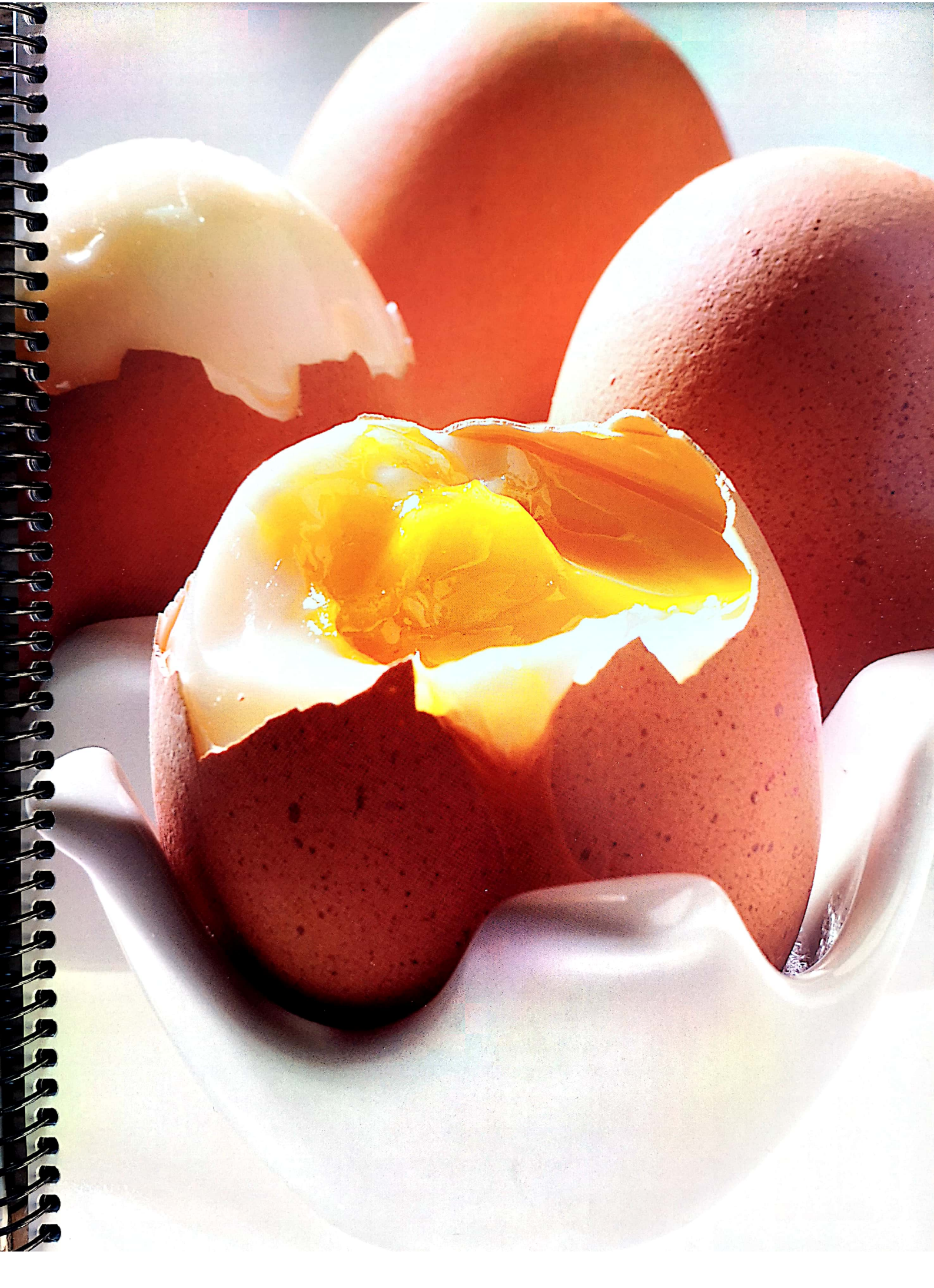
4 Programe **3 min/Varoma/vel 1** para que hierva nuevamente el agua. Casque los otros 2 huevos en un recipiente cada uno, viértalos uno a uno por el bocal y programe **2 min/100°C/vel 1.**

Nota: El agua tiene que estar hirviendo cuando vierta los huevos y, a partir de ese momento, el tiempo de cocción será de 2 minutos. Puede escalfar como máximo 3 huevos cada vez.

Sugerencia: Utilice estos huevos para hacer los huevos *Benedict*, para acompañar un pisto o para servir en una sopa, potaje, etc.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	146 kcal / 612 kJ	0,39 g	8,27 g	12,01 g

Huevos cocidos →

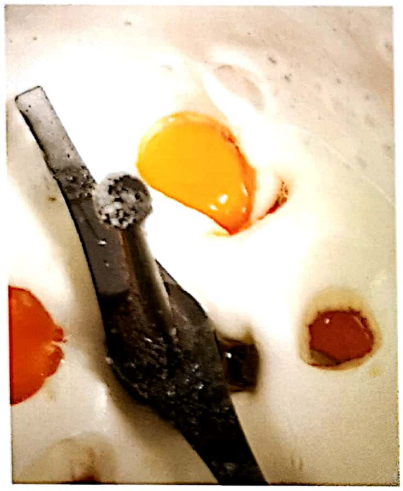


Huevos batidos

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 4 unidades)

4 huevos
1 pellizco de sal



1 Ponga las yemas, las claras y la sal en el vaso y bata **2 min/vel 3** (30 segundos por cada huevo).

Huevos batidos (para un rebozado más esponjoso)

1 Separe las claras de las yemas.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta las claras y la sal en el vaso y bata **2 min/vel 3**.

3 Incorpore las yemas y mezcle **15 seg/vel 3**.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	97 kcal / 407 kJ	0,32 g	8,25 g	7,02 g

Huevos poché

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 4 unidades)

Aceite de oliva virgen extra (para pincelar el film transparente)
4 huevos
1 pellizco de pimienta
1 cucharadita de sal
250 g de agua

1 Corte un cuadrado de film transparente, pincélelo con aceite y colóquelo dentro del cubilete. Casque un huevo en el cubilete, salpimiente y cierre el film transparente con una tirita de film o con una banda elástica, formando un saquito. Repita la operación con los 3 huevos restantes y colóquelos en el recipiente Varoma. Reserve.

2 Ponga el agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, retire el Varoma, abra la tapa hacia el lado opuesto a usted y quite el film transparente de los huevos. Sirva con guisos, con un pisto, en una sopa, en un potaje, con arroz a la cubana, etc.

Accesorios útiles: Film transparente, pincel de cocina.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	142 kcal / 595 kJ	0,32 g	8,25 g	12,01 g

Huevos *poché* →

Merengue suizo

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 350 g)

4 claras de huevo
200 g de azúcar
1 pellizco de sal
4 gotas de vinagre o de zumo de limón

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta todos los ingredientes en el vaso y bata **4 min/50°C/vel 3,5**.

2 Cuando acabe el tiempo programado, vuelva a batir **4 min/vel 3,5** sin programar temperatura.

3 Utilícelo inmediatamente después de montarlo.

Consejos para montar claras

- Es muy importante que el vaso, la mariposa y las cuchillas estén muy limpios, sin nada de grasa y que las claras no contengan restos de yema, de lo contrario no se montarán.
- **Coloque siempre la mariposa** en las cuchillas.
- Se pueden montar claras sin programar temperatura. También se pueden montar las claras entre 37°C y 70°C dependiendo de la finalidad para la que queramos utilizar el merengue.
- Calcule **un minuto** de tiempo por clara a **velocidad 3,5**. Puede añadir una pizca de sal o unas gotas de vinagre o limón para que queden más firmes.

Nota: Este merengue es el más indicado para decoración y relleno de pasteles, *mousses*, postres, tartas, etc. Puede teñirlo con unas gotas de colorante o aromatizarlo con cacao puro en polvo o café soluble mezclado con una cucharada de azúcar.

También puede hornearlo. En este caso, colóquelo en una manga pastelera y haga los montoncitos, placas o rodales e introduzca en el horno precalentado a 150°C. Pasados 15 minutos, baje la temperatura del horno a 100°C y hornee durante 60 minutos más. Deje enfriar dentro del horno. Horneado, en sitio seco y dentro de una lata o recipiente hermético se conserva durante tres semanas.

Valores nutricionales por receta	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	873 kcal / 3655 kJ	200,54 g	16,82 g	0,16 g

Mantequilla

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 200 g)

500 g de nata líquida para montar (con 35% de materia grasa)
100 g de agua fría

Mantequilla a las finas hierbas
200 g de mantequilla
30 g de cebollino picado
10 g de sal de apio

Mantequilla al estragón
200 g de mantequilla
20 g de alcaparras
10 g de estragón fresco

Mantequilla de anchoas
200 g de mantequilla
6 filetes de anchoa en aceite

1 Vierta la nata líquida en el vaso y bata **5 min/vel 4**. Observe que se haya separado el suero de la grasa; si no es así, programe algún minuto más a la misma velocidad.

2 Añada el agua fría y vuelva a batir **1 min/vel 4**. Vierta el contenido del vaso en el cestillo para escurrir el agua, exprímala bien con la espátula o dentro de una gasa fina de algodón. Ponga la mantequilla en un recipiente hermético y guárdela en el frigorífico. Se puede utilizar en el momento.

Nota: El proceso de separación de la grasa y el suero oscila entre 3 y 5 minutos, dependiendo de la calidad y de la temperatura de la nata utilizada.

Mantequillas aromatizadas: Si lo desea, una vez hecha la mantequilla puede aromatizarla. Agregue el ingrediente elegido y mézclelo en **vel 5**. También puede aromatizarla desde el principio, poniendo el ingrediente elegido junto con la nata, pero tenga en cuenta que al lavarla perderá sabor.

Mantequilla a las finas hierbas

1 Con el vaso limpio y seco, ponga la mantequilla y añada el cebollino y la sal de apio. Mezcle **5 seg/vel 5**.

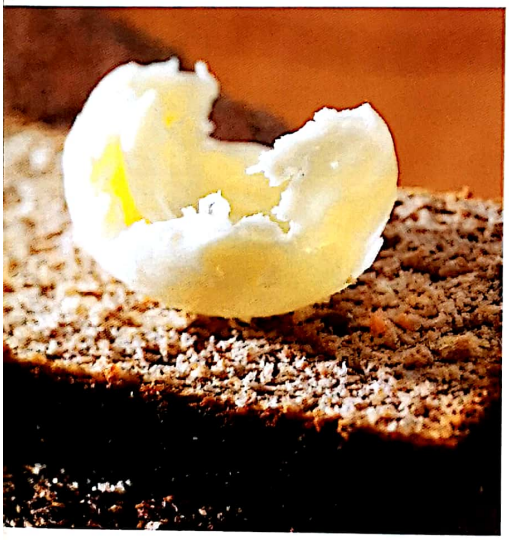
Mantequilla al estragón

1 Con el vaso limpio y seco, ponga la mantequilla y añada las alcaparras y el estragón. Mezcle **5 seg/vel 5**.

Mantequilla de anchoas

1 Con el vaso limpio y seco, ponga la mantequilla y añada los filetes de anchoas. Mezcle **5 seg/vel 5**.

Accesorios útiles: Recipiente hermético.



Valores nutricionales por receta de mantequilla	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	1651 kcal / 6909 kJ	19,50 g	10,90 g	169,97 g

Mantequillas aromatizadas →

Nata montada

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

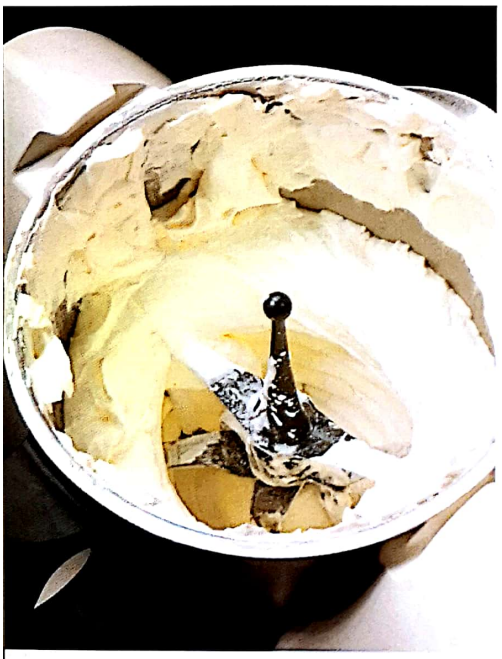
500 g de nata para montar muy fría (con un 35% de materia grasa)
1 chorrito de vainilla líquida o 1 cucharadita de azúcar vainillado (opcional)
80 g de azúcar glas (pág. 40)

1 Coloque la mariposa en las cuchillas, agite bien el envase de nata, viértala en el vaso y bata a **vel 3,5**. No programe tiempo y esté pendiente hasta que haya montado.

2 Una vez montada, incorpore azúcar glas y mezcle con la espátula.

Consejos para montar nata

- Para montar poca cantidad (puede montar un mínimo de 200 g), **coloque la mariposa** en las cuchillas y bata en **vel 3,5**.
- Cuando la cantidad es de más de 500 g no utilice la mariposa y bata en **vel 5**. Puede montar un máximo de 1000 g.
- El tiempo para montar nata dependerá de la cantidad y de la calidad de la nata que utilice, por tanto tendrá que prestar atención mirando a través del bocal hasta que esté perfectamente montada. Tenga en cuenta que si se excede en el tiempo, la nata se convertirá en mantequilla.
- Utilice siempre nata para montar con un mínimo de 35% de materia grasa.
- La nata tiene que estar muy fría, aunque sin llegar a congelarse. Consérvela en el lugar más frío del frigorífico, no en la puerta.
- Agite bien antes de abrir el envase para que la grasa se reparta homogéneamente.
- El vaso tiene que estar frío. Si ha cocinado anteriormente con el Thermomix y el vaso está caliente, enfríelo triturando hielo en **vel 5**, manténgalo unos segundos y vacíelo.
- Añadiendo 1 cucharada de queso fresco cremoso, la nata quedará más firme.



Variantes

- Si quiere aromatizar la nata, añada cacao, fideos de chocolate, vainilla, canela, etc. antes de montarla.
- Puede montar la nata para pastelería salada añadiendo queso azul, *foie gras*, etc.

Valores nutricionales por receta	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	1971 kcal / 8248 kJ	99,50 g	10,90 g	169,97 g

Nata montada →

Azúcar glas y azúcar glas aromatizado

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 350 g)

350 g de azúcar

Azúcar vainillado
1 vaina de vainilla deshidratada

Azúcar glas aromatizado con cítricos
1 La piel de 1 limón, naranja o mandarina, deshidratada

Azúcar glas aromatizado con especias
1 palo de canela o 1 cucharada de especia seca (nuez moscada, clavo, anís, etc.)

Azúcar glas de caramelo
250 g de azúcar
1 cucharadita de agua o de zumo de limón

1 Vierta el azúcar en el vaso limpio y seco. Pulverice **1 min/vel progresiva 5-10**.

Azúcar glas aromatizado

Azúcar vainillado

1 Vierta el azúcar y la vainilla en el vaso y pulverice **1 min/vel progresiva 5-10**. Reserve en un recipiente hermético y añada a los bizcochos y postres.

Azúcar glas aromatizado con cítricos

1 Deshidrate la piel del cítrico: hornéela a 120°C (sólo la parte coloreada de la piel), hasta que esté completamente seca pero sin que pierda el color. Déjela enfriar.

2 Vierta el azúcar y la piel del cítrico deshidratada en el vaso y pulverice **1 min/vel progresiva 5-10**. Reserve en un recipiente hermético y añada a los bizcochos y postres.

Azúcar glas aromatizado con especias

1 Ponga en el vaso el azúcar y la canela (o una cucharada de la especia seca elegida) y pulverice **1 min/vel progresiva 5-10**. Reserve en un recipiente hermético y añada a los bizcochos y postres.

Azúcar glas de caramelo

1 Haga el caramelo poniendo el azúcar y el agua en una sartén de fondo grueso y caliente hasta que se funda y adquiera un color dorado. Viértalo en la bandeja del horno forrada con papel de hornear, papel de aluminio o lámina de silicona. Déjelo enfriar.

2 Cuando haya solidificado, pártalo en trozos y póngalo en el vaso bien seco del Thermomix. Pulverícelo **30 seg/vel progresiva 5-10**.

3 Sin manipularlo con las manos, distribúyalo en bolsas de plástico bien cerradas o recipientes herméticos, para que no se endurezca.

Nota: No haga más de 350 g de azúcar glas al mismo tiempo.

Accesorios útiles: Recipiente hermético.

Valores nutricionales por receta (azúcar glas)	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	1400 kcal / 5857 kJ	350 g	0 g	0 g

(Todas las variantes de esta receta excepto la de caramelo, tienen los mismos valores nutricionales)

Azúcar glas →

Preparación de harinas

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 250 g)

Harina de garbanzos
250 g de garbanzos secos

Harina de trigo sarraceno
250 g de trigo sarraceno

Harina de arroz
250 g de arroz

Harina de soja
250 g de soja

1 Ponga dentro del vaso limpio y seco el cereal elegido (o la legumbre) y pulverice **1 min/vel progresiva 5-10**.

Sugerencias

- Para conseguir una harina más fina y uniforme, puede tamizarla con ayuda de un cedazo.
- Puede utilizar estas harinas para rebozar, empanar, espesar salsas, etc. También puede aromatizar la harina con ajo y perejil o con otros condimentos a su gusto.
- No prepare más de 500 g de cada vez.

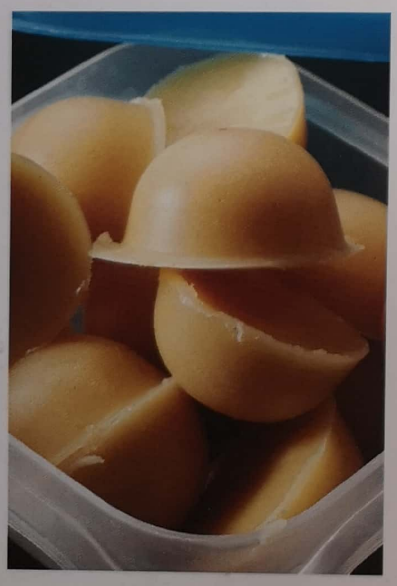
Precocción de la harina: Para poder agregar estas harinas a otras recetas y que no resulten indigestas, deberá cocinarlas previamente. Una vez pulverizada, programe **30 min/Varoma/vel 2**. No coloque el cubilete. Así se evapora la humedad y quedan deshidratadas. Por último, deje enfriar en el vaso y pulverícela de nuevo.

Roux

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 200 g)

100 g de mantequilla u otro tipo de grasa (manteca, aceite, etc.)
100 g de harina



1 Ponga la mantequilla en el vaso y derrítala **2 min/100°C/vel 1**.

2 Añada la harina y rehogue **7 min/Varoma/vel 1**. No coloque el cubilete para que evapore mejor.

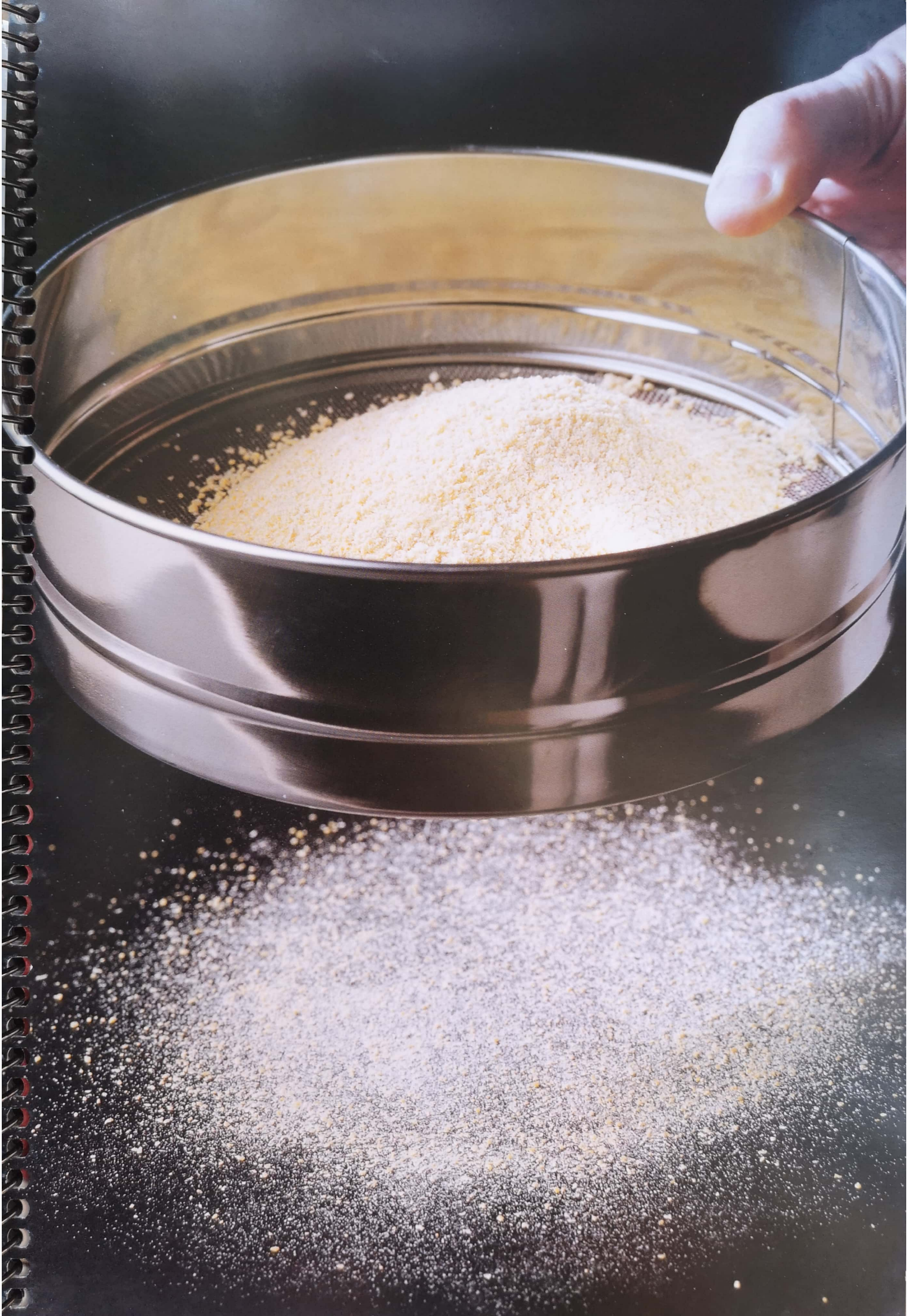
Nota: El *roux* es un espesante utilizado en una enorme variedad de salsas, preparado con igual cantidad de harina que de materia grasa (mantequilla, manteca o aceite). Puede ser de tres tipos, en función de lo tostada que esté la harina: *roux* blanco, *roux* rubio y *roux* oscuro (este último debe llevar la harina previamente tostada en el horno).

Sugerencias: La proporción de roux en las salsas dependerá de lo espeso que deseemos el resultado: para salsas ligeras añadiremos 100 g de roux por litro; para salsas medianas añadiremos 130-150 g de *roux* por litro; y para salsas espesas, 150-200 g de *roux* por litro.

Puede conservarlo en el frigorífico, en un bote hermético, para posteriores utilizaciones: podemos añadir una cucharadita de *roux* a cualquier preparación y obtendremos una salsa bien ligada y sin sabor a harina cruda. La mejor manera de potenciar el efecto espesante de un roux es agregarlo frío a un líquido caliente.

Accesorios útiles: Recipiente hermético.

Harina de garbanzos tamizada →



Picada de ajo y perejil

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 30 g)

3 dientes de ajo
1 manojo de hojas de perejil limpias y secas

1 Ponga en el vaso los ajos y el perejil y píquelos **5 seg/vel 7**.

Utilización: Sirve para múltiples aplicaciones: guisos, sofritos, aliños, vinagretas y salsas.

Conservación: Puede preparar mayor cantidad y conservar en una bolsa en el congelador (queda suelto y puede utilizarlo directamente sin descongelar). También puede guardarlo con aceite, para que no se oxide ni se seque, en un recipiente hermético en el frigorífico.

Accesorios útiles: Bolsa de plástico de uso alimentario.

Pan rallado con ajo y perejil

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 200 g)

200 g de pan duro o tierno
2 dientes de ajo medianos
5 ramitas de perejil (sólo las hojas)

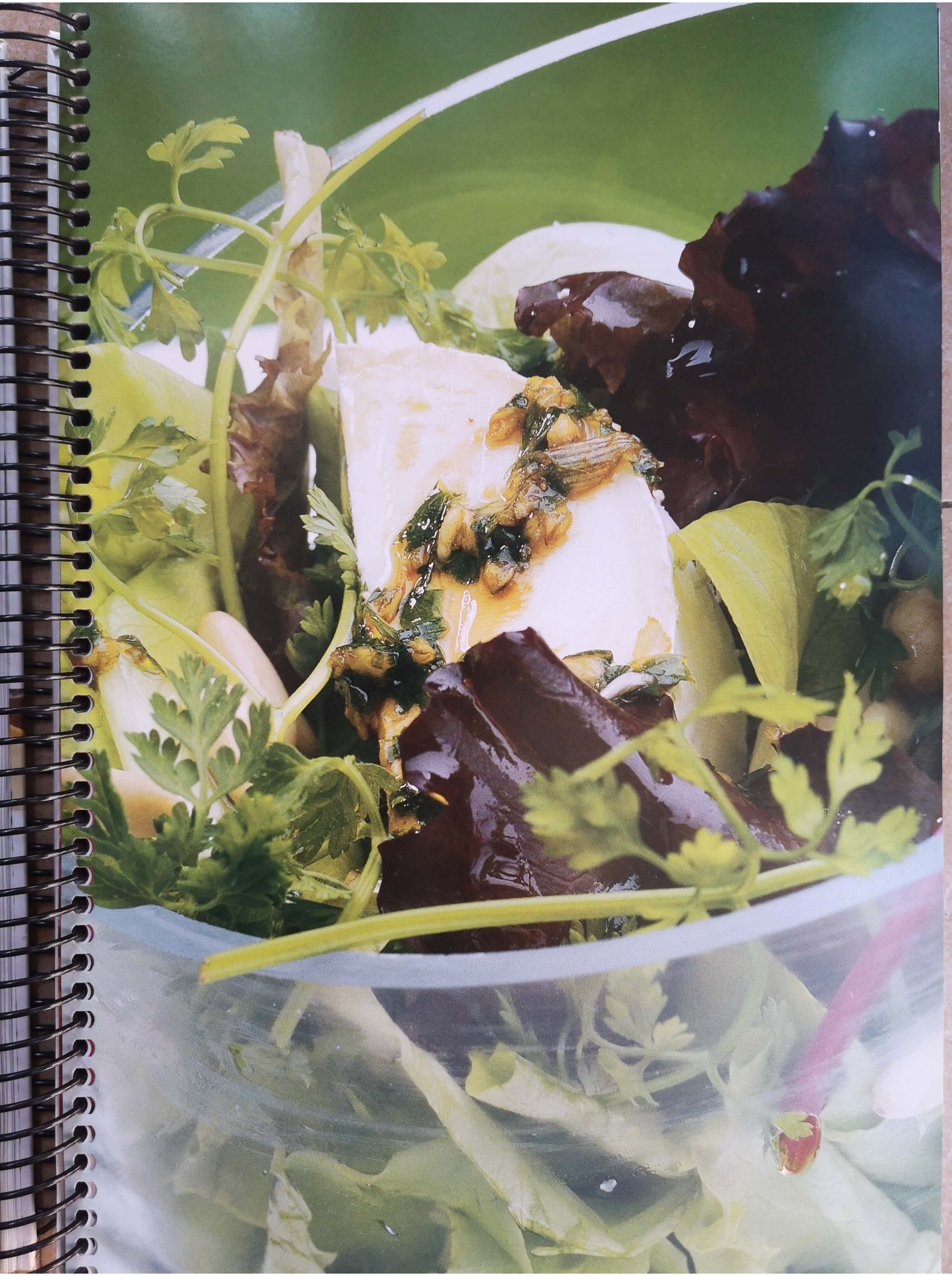
1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture **10 seg/vel progresiva 5-10**. Si no hubiera quedado suficientemente rallado, repita la operación.

Utilización: Sirve para condimentar, para espesar una salsa, para gratinar (sobre una carne o pescado), para empanar, etc.

Conservación: Se mantiene bien unos días en el frigorífico, aunque es más aconsejable congelarlo, ya que queda suelto y se puede utilizar directamente sin descongelar.

Accesorios útiles: Bolsa de plástico de uso alimentario.

Picada de ajo y perejil →



Picado de carne cruda

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 20-30 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

500 g de carne magra en trozos

1 Corte la carne en trozos y retire la grasa y los nervios (si los tuviese). Colóquela en una bandeja y llévela al congelador durante 20 ó 30 minutos aproximadamente.

2 Ponga la mitad de la carne en el vaso y píquela **10 seg/vel progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve. Repita la operación con la carne restante. Retire del vaso y añádala a la carne reservada.

Nota: Puede picar carne cruda de ternera, de cerdo, de pavo, de pollo o mezcla, teniendo siempre en cuenta que no debe sobrepasar los 250 g de carne y que debe estar semicongelada.

Rallado de queso curado

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 150 g)

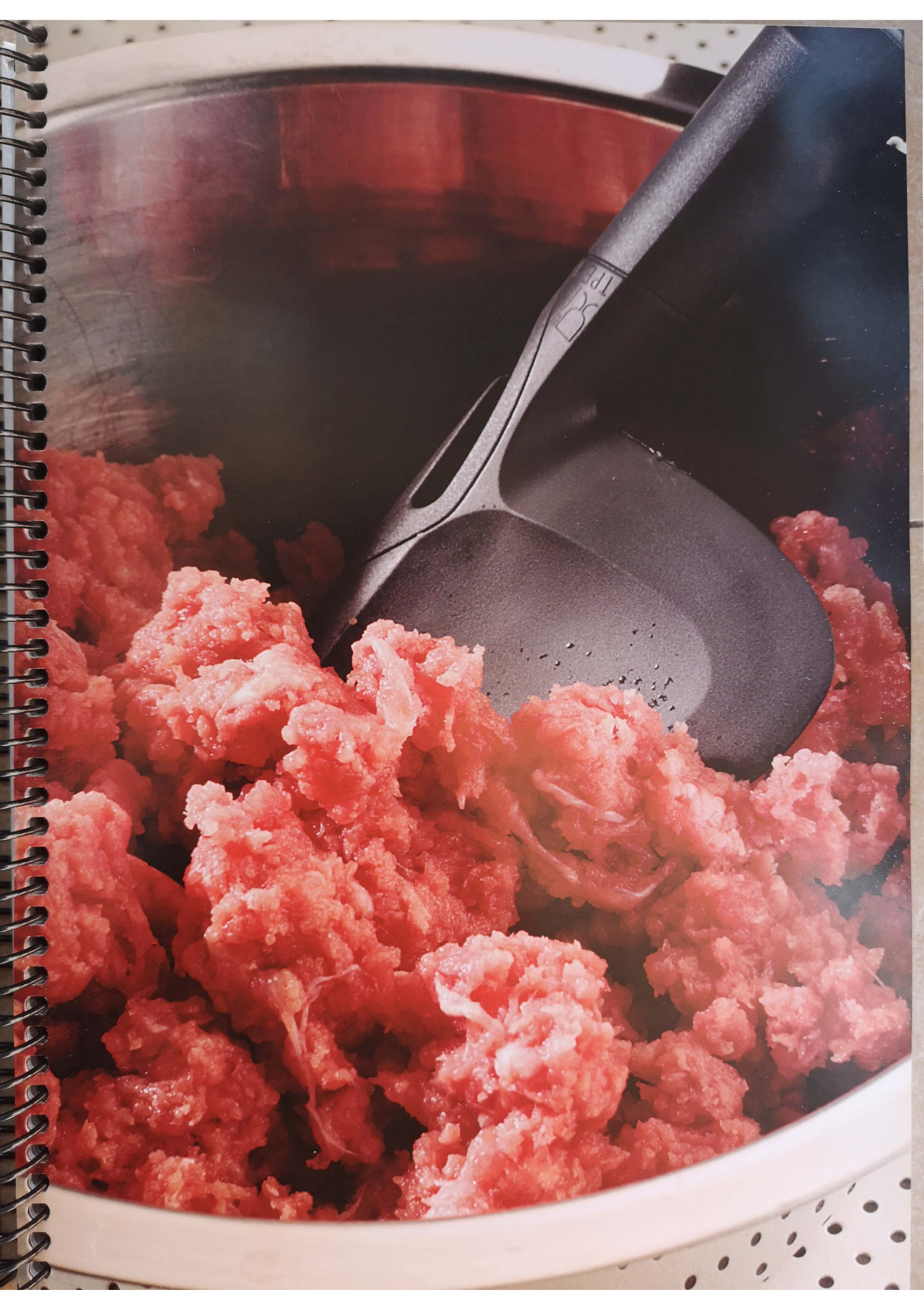
150 g de queso parmesano en trozos

1 Ponga el queso en el vaso y rállelo **10 seg/vel progresiva 5-10**. Si no hubiera quedado suficientemente rallado, repita la operación.

Nota: Si el queso es muy tierno, no programe más tiempo porque se derrite y se pega, formando una bola.

Conservación: Se mantiene bien unos días en el frigorífico, aunque es más aconsejable congelarlo, ya que queda suelto y se puede utilizar directamente sin descongelar.

Picado de carne cruda →



Caldo base

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 55 min

INGREDIENTES
(para 1000 g / 4 raciones)

5 garbanzos secos
20 g de arroz
30 g de judías verdes en trozos
20 g de nabo en trozos
20 g de zanahoria en trozos
20 g de puerro en trozos
20 g de apio en trozos
80 g de tomate en trozos
1000 g de agua
1 hueso de jamón
1 hueso blanco de cerdo (espinazo)
1 hueso de rodilla de vaca
250 g de pollo o de gallina
1 cucharadita de sal

1 Con el vaso limpio y seco, ponga los garbanzos y el arroz y pulverice **20 seg/vel progresiva 5-10**. Compruebe que ha quedado bien fino; de no ser así, repita la operación.

2 Incorpore las verduras y 200 g de agua. Triture **25 seg/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje la verdura hacia el fondo del vaso.

3 Introduzca los huesos, el pollo y la sal en el cestillo, colóquelo dentro del vaso y agregue el resto del agua. Programe **45 min/100°C/vel 3**. Acabado el tiempo programado, utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo.

Sugerencia: Puede utilizar este caldo inmediatamente como sopa, como caldo para arroces y paellas o para añadir a otros guisos. También lo puede congelar en porciones para consumir más adelante.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	146 kcal / 610 kJ	8,35 g	17,85 g	4,54 g

Pastillas de caldo de carne

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 1 tarro de 500 g aprox.)

300 g de carne magra en trozos (pollo, ternera, cerdo)
1 tomate
300 g de verduras variadas (apio, zanahoria, cebolla, puerro, ajo, etc.)
30 g de vino tinto
1 hoja de laurel
1 clavo (opcional)
300 g de sal gorda

1 Ponga la carne en el vaso y triture **10 seg/vel 8**. Retire del vaso y reserve.

2 A continuación, vierta el tomate y todas las verduras. Triture **10 seg/vel 6**.

3 Incorpore la carne reservada, el vino, la hoja de laurel, el clavo y la sal y programe **30 min/100°C/vel 1**. Si ve que queda un poco líquido, programe **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **1 min/vel 6**. Por último, triture **1 min/vel 10**.

Sugerencia: Cuando la mezcla se haya enfriado, puede formar un cilindro de 4 cm de diámetro, cortar medallones de aproximadamente 2 cm de espesor y envolverlos individualmente con film transparente o papel de aluminio para formar pastillas de caldo como las que se comercializan.

Conservación: La sal es un conservante natural por lo que esta preparación se conserva durante mucho tiempo en un recipiente dentro del frigorífico.

Accesorios útiles: Film transparente.

Puré de verduras

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 cebolla en cuartos o puerro en trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
1200 g de verduras variadas (zanahoria, calabacín, judías verdes, nabo, patatas, etc.)
500 g de agua (mejor si está caliente)
1 cucharadita de sal

1. Ponga la cebolla en el vaso y trocee **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.
2. Vierta el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Añada la verdura en trozos y rehogue **2 min/Varoma/vel 1**.
4. Agregue el agua y la sal. Programe **25 min/100°C/vel 1**.
5. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **1 min/vel 7**. Si le gusta más fino, como una crema, tritúrelo de nuevo **1 min/vel progresiva 5-10**.

Sugerencia: Puede hacer el puré sin sofreír la cebolla. Dependiendo de la textura que desee, añada más o menos agua.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	146 kcal / 611 kJ	13,32 g	3,38 g	8,81 g

Fumet de pescado y gambas

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 800 g)

150 g de cabezas y cáscaras de gambas
1 puerro en trozos
25 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de agua
150 g de huesos de rape
1 cucharadita de sal
Perejil

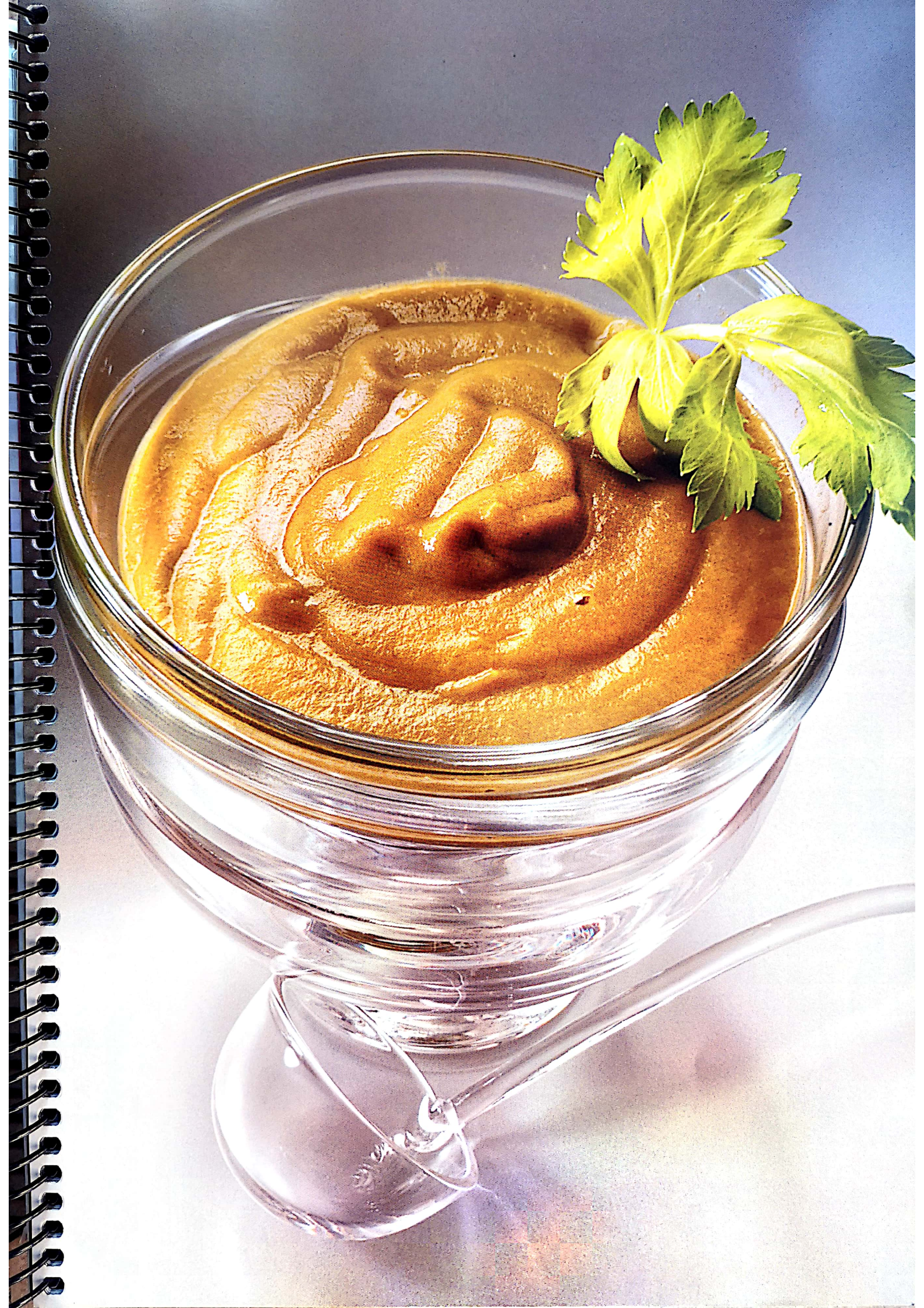
1. Vierta en el vaso las cáscaras y las cabezas de las gambas, el puerro y el aceite. Rehogue **3 min/Varoma/vel 2**.
2. Incorpore el agua, los huesos de rape, la sal y el perejil y programe **8 min/100°C/vel 2**.

Sugerencia: Cuele por un colador fino. Los cuerpos de las gambas los puede congelar o utilizar en otra preparación.

Este caldo se puede preparar y congelar en porciones y, de esta forma, tenerlo listo para agregar a paellas, sopas, salsas, etc.

Accesorios útiles: Colador fino.

Puré de verduras →



Sofrito de cebolla y ajo

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 200 g)

50 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de cebolla
1 diente de ajo

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y trocee **2 seg/vel 4**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.
2. A continuación, sofría **5 min/Varoma/vel 1**. Si lo quiere más triturado, programe **5 seg/vel 5**.

Sofrito de verduras

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 600 g)

100 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de cebolla
2 dientes de ajo
3 puerros (sólo la parte blanca)
3 tomates maduros o 200 g de tomate natural o en conserva (tomate entero, pelado y escurrido)

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.
2. A continuación, sofría **10 min/Varoma/vel 1**.
3. Si desea el sofrito triturado, programe a continuación **15 seg/vel 6**.

Cocción de pasta

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1200 g de agua
320 g de pasta (corta o larga)
1 cucharada de sal gorda

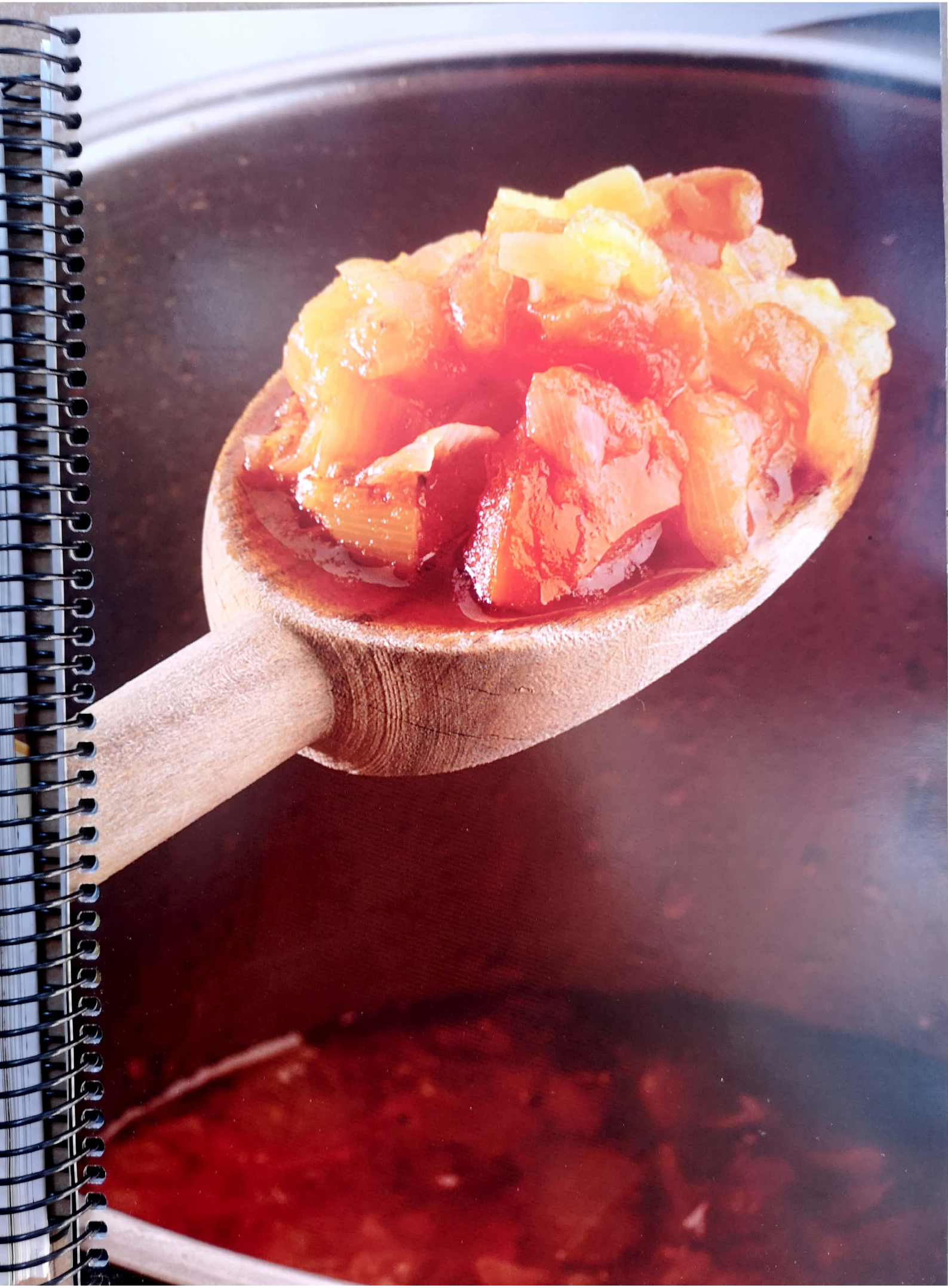
1. Vierta el agua en el vaso y programe **12 min/100°C/vel 1**.
2. Agregue la sal y la pasta. Si la pasta es corta, abra la tapa; si es larga, introdúzcala por el bocal. Programe **el tiempo indicado en el paquete de pasta/100°C/ /vel** . Escurra utilizando el cestillo o el recipiente Varoma y sirva inmediatamente.

Nota: La cantidad máxima de pasta que puede cocer en el vaso es de 500 g.

Sugerencia: Si va a necesitar queso rallado, no olvide rallarlo en primer lugar, cuando el vaso está seco. Si va a servir la pasta con una salsa, prepárela antes de cocer la pasta ya que la pasta, una vez cocida, no puede esperar.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	277 kcal / 1160 kJ	56,72 g	10 g	1,16 g

Sofrito de verduras →



Pan con masa madre

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 40 min
Tiempo de espera: 2 h 45 min
Tiempo total: 3 h 40 min

INGREDIENTES
(para 12 raciones / 1 pan de aprox. 1000 g)

Masa madre
50 g de agua
5 g de levadura prensada fresca
1 cucharada de azúcar o de miel o melaza (25 g)
110 g de harina de fuerza

Masa de pan
300 g de agua
20 g de levadura prensada fresca
540 g de harina de fuerza
2 cucharaditas rasas de sal

Masa madre

1 Ponga en el vaso el agua, la levadura, el azúcar y la harina. Amase **15 seg/vel 4**.

2 Retire del vaso y forme una bola. Introdúzcala en un bol y cubra con agua templada. Cuando la bola de masa flote y doble su volumen, estará lista (aprox. 15 minutos).

Masa de pan

3 Introduzca en el vaso la masa madre, el agua, la levadura, la harina y la sal. Amase **5 min/**. Deje reposar durante 2 horas en el vaso o en un bol grande cubierto con film transparente (hasta que doble su volumen).

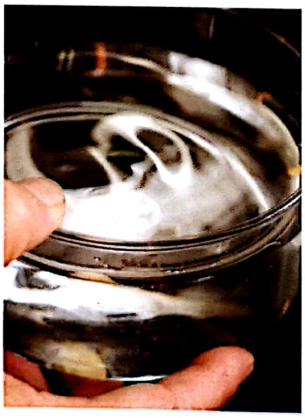
4 Retire sobre la superficie de trabajo enharinada y forme una bola lisa dándole la forma definitiva al pan. Coloque el pan sobre la bandeja del horno engrasada (o forrada con papel de hornear). Deje reposar durante 30 minutos aproximadamente hasta que doble su volumen, haga unos cortes de 1 cm de profundidad formando un cuadrado con un cuchillo muy afilado (o con unas tijeras) y espolvoree con harina.

5 **Precaliente el horno a 220°C**.

6 Hornee durante 20 minutos. Después, baje la temperatura a 190°C y hornee 20 minutos más.

Sugerencia: Puede poner un pequeño bol refractario con agua en el interior del horno y, de vez en cuando, rociar el pan con un pulverizador de agua, para que quede más crujiente.

Accesorios útiles: Film transparente.



Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	186 kcal / 779 kJ	39,27 g	5,69 g	0,71 g

Pan →

Pan de brioche

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 30 - 40 min
Tiempo de espera: 1 h 45 min
Tiempo total: 2 h 30 min

INGREDIENTES
(para 20 rebanadas /1 brioche de aprox. 1000 g)

90 g de leche
30 g de levadura prensada fresca
4 huevos medianos (200 g)
500 g de harina de fuerza
60 g de azúcar
10 g de sal
100 g de mantequilla a temperatura ambiente
1 huevo batido (para pintar)

1. **Precaliente el horno a 200°C.**
2. Vierta la leche en el vaso y caliéntela **30 seg/37°C/vel 1.**
3. Añada la levadura desmenuzada y mezcle **10 seg/vel 3.**
4. Añada los huevos, la harina, el azúcar y la sal. Mezcle **30 seg/vel 6.**
5. Amase **3 min/**.
6. Amase otros **2 min** y vaya añadiendo la mantequilla en trocitos por el bocal.
7. Deje reposar la masa en el vaso durante 1 hora. Trascurrido este tiempo, baje la masa con la espátula y amase **1 min/**.
8. Retire la masa del vaso, haga una bola y póngala en un molde (puede ser redondo y acanalado como el de flan -tradicionalmente se le pone una bolita de la masa en el centro- o rectangular como el de *cake*). Llene el molde sólo hasta la mitad y reserve en un lugar templado, libre de corrientes de aire (hasta que doble su volumen, aproximadamente 45 minutos). Con estas cantidades obtenemos un pan grande (de 31 x 15 x 10 cm) o dos pequeños (de 25 x 11 x 7,5 cm).
9. Pinte la superficie con huevo batido y hornee de 30 a 40 minutos (200°C).

Accesorios útiles: Molde de *cake* (aprox. 31x15x10 cm), pincel de cocina.

Valores nutricionales por rebanada	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	156 kcal / 653 kJ	21,25 g	4,39 g	5,95 g

Pan de *brioche* →

Masa quebrada

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 15 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 550 g)

350 g de harina de repostería
130 g de mantequilla fría en trozos pequeños
70 g de agua
1 pellizco de sal
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de levadura química

Para pintar la masa
1 huevo batido

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes en el orden que aparecen en la lista de ingredientes y mezcle **15 seg/vel 6**.
2. Introduzca la masa en una bolsa de plástico y deje reposar en el frigorífico durante 15 minutos. Esta masa no debe trabajarse mucho.
3. Estire la masa con el rodillo y cubra un molde de *quiche* de 28 cm de diámetro o bien pequeñas tartaletas. Moje el borde del molde con agua para que la masa quede bien sellada.
4. Deje reposar en el frigorífico durante 15 minutos. Pinte la superficie con huevo batido y pinche con un tenedor para que no suba durante la cocción.
5. **Precaliente el horno a 180°C.**
6. Puede hornear la tartaleta sola (15 minutos) o con el relleno (el tiempo dependerá de la receta elegida).

Nota: Con estas cantidades, puede hacer dos tartaletas de 26 ó 28 cm de diámetro.

Conservación: Si la masa estuviese ya horneada, puede conservarse en un sitio seco durante 2 semanas dentro de un recipiente hermético o bolsa de plástico. También puede congelarla en crudo, extendiéndola un poco para que después se descongele por igual. Se conserva durante 2 meses en el congelador.

Variante: Para obtener una masa quebrada de chocolate, añada 2 cucharadas soperas de cacao puro en polvo junto con la harina y el resto de los ingredientes.

Accesorios útiles: Rodillo, molde de tarta o *quiche* (Ø 28 cm), bolsa de plástico, pincel de repostería.

Masa quebrada →

Masa para pizzas

Tiempo de preparación: 10 min
Tiemp de horno: 20 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 600 g / 8 raciones)

200 g de agua
50 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de levadura prensada fresca o 1 sobre de levadura de panadería deshidratada
400 g de harina (preferiblemente de fuerza)
1 cucharadita de sal

1. Vierta en el vaso el agua y el aceite. Caliente **30 seg/37°C/vel 1**.
2. Añada la levadura y mezcle **5 seg/vel 4**.
3. A continuación, incorpore la harina y la sal. Amase **1 min/**.
4. Retire la masa del vaso, introdúzcala en una bolsa de plástico y déjela reposar hasta que doble su volumen (mínimo 30 minutos).
5. **Precaliente el horno a 250°C**.
6. Coloque la masa en una bandeja de horno engrasada con aceite y extiéndala con las manos aceitadas o con un rodillo hasta obtener el tamaño deseado. Ponga los ingredientes elegidos (salsa de tomate, *mozzarella*, etc.) e introdúzcala en el horno, bajando la temperatura a 225°C. Hornee durante 20 minutos aproximadamente.

Notas: Si utiliza levadura de panadería deshidratada, debe incorporarla junto con la harina. Con estas cantidades sale una pizza grande o dos medianas.

Accesorios útiles: Bolsa de plástico de uso alimentario, bandeja de horno.

Valores nutricionales por ración (de masa para pizza sin relleno)	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	227 kcal / 950 kJ	35,90 g	5,33 g	6,91 g

Quiche *rápida*

Tiempo de preparación: 30 min
Tiemp de horno: 30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 tartaleta de 26-28 cm de masa quebrada (ver pág. 58)

Relleno
130 g de queso gruyère
150 g de beicon en lonchas
400 g de leche entera
100 g de nata líquida
40 g de harina de repostería
30 g de mantequilla
10 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
Pimienta
4 huevos grandes (280 g)

1 **Precaliente el horno a 180°C.**

2 Prepare una tartaleta de masa quebrada siguiendo las indicaciones de la pág. 58. Hornee y reserve. Mantenga el horno encendido a la misma temperatura.

Relleno

3 Ralle el queso **15 seg/vel progresiva 5-10**. Retire y reserve.

4 Separe y reserve unas lonchas de beicon para decorar y trocee el resto **4 seg/vel 5**. Retire y reserve separado del queso.

5 Ponga en el vaso la leche, la nata, la harina, la mantequilla, el aceite, la sal y la pimienta. Programe **5 min/90°C/vel 4**.

6 Añada los huevos y el beicon troceado y mezcle **5 seg/vel 2**.

7 Vierta el relleno sobre la tartaleta de masa quebrada, cubra con el queso rallado reservado y adorne con las tiras de beicon. Introduzca en el horno durante 15 minutos (180°C).

Accesorios útiles: Rodillo, molde para *quiche* (Ø 26 cm).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	560 kcal / 2345 kJ	30,27 g	23,19 g	38,51 g

Masa para cocas

Tiempo de preparación: 10 min
Tiemp de horno: 12 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 500 g / 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de agua
50 g de manteca de cerdo
20 g de levadura prensada fresca
o 1 sobre de levadura
de panadería deshidratada
300 g de harina de fuerza
1 cucharadita de sal
1 pellizco de azúcar

Valores nutricionales por ración de masa (sin relleno)

Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
332 kcal / 1391 kJ	36,78 g	5,44 g	17,24 g

1. Ponga en el vaso el aceite, el agua y la manteca. Caliente **30 seg/37°C/vel 2**.
2. Añada la levadura y mezcle **5 seg/vel 4**.
3. Incorpore la harina, la sal y el azúcar. Mezcle **20 seg/vel 6**.
4. Retire la masa del vaso, introdúzcala en una bolsa de plástico y déjela reposar hasta que doble su volumen (un mínimo de 30 minutos).
5. **Precaliente el horno a 225°C**.
6. Coloque la masa en una bandeja de horno engrasada con aceite y extiéndala con las manos aceitadas o con un rodillo, dejándola muy fina. Coloque sobre la masa los ingredientes elegidos (dulces o salados) y hornee durante 10-12 minutos a 200°C.

Sugerencia: Si utiliza levadura de panadería deshidratada, debe incorporarla junto con la harina.

Accesorios útiles: Rodillo, bandeja de horno, bolsa de plástico.

Masa para crêpes

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 20 unidades según el tamaño de la sartén / 850 g de masa)

250 g de harina de repostería
500 g de leche
2 huevos
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 pellizco de azúcar
1 pellizco de sal
Mantequilla (para engrasar la sartén)

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y mezcle **20 seg/vel 4**. Deje reposar la masa un mínimo de 30 minutos antes de utilizarla.
2. Engrase una sartén con mantequilla y, cuando esté caliente, vierta una porción de masa haciendo que se extienda bien por el fondo girando la sartén. Cuando esté dorada, dele la vuelta y dore un poco por el otro lado. Retírela a un plato y, si es para dulce, espolvoree con azúcar antes de poner la siguiente encima.

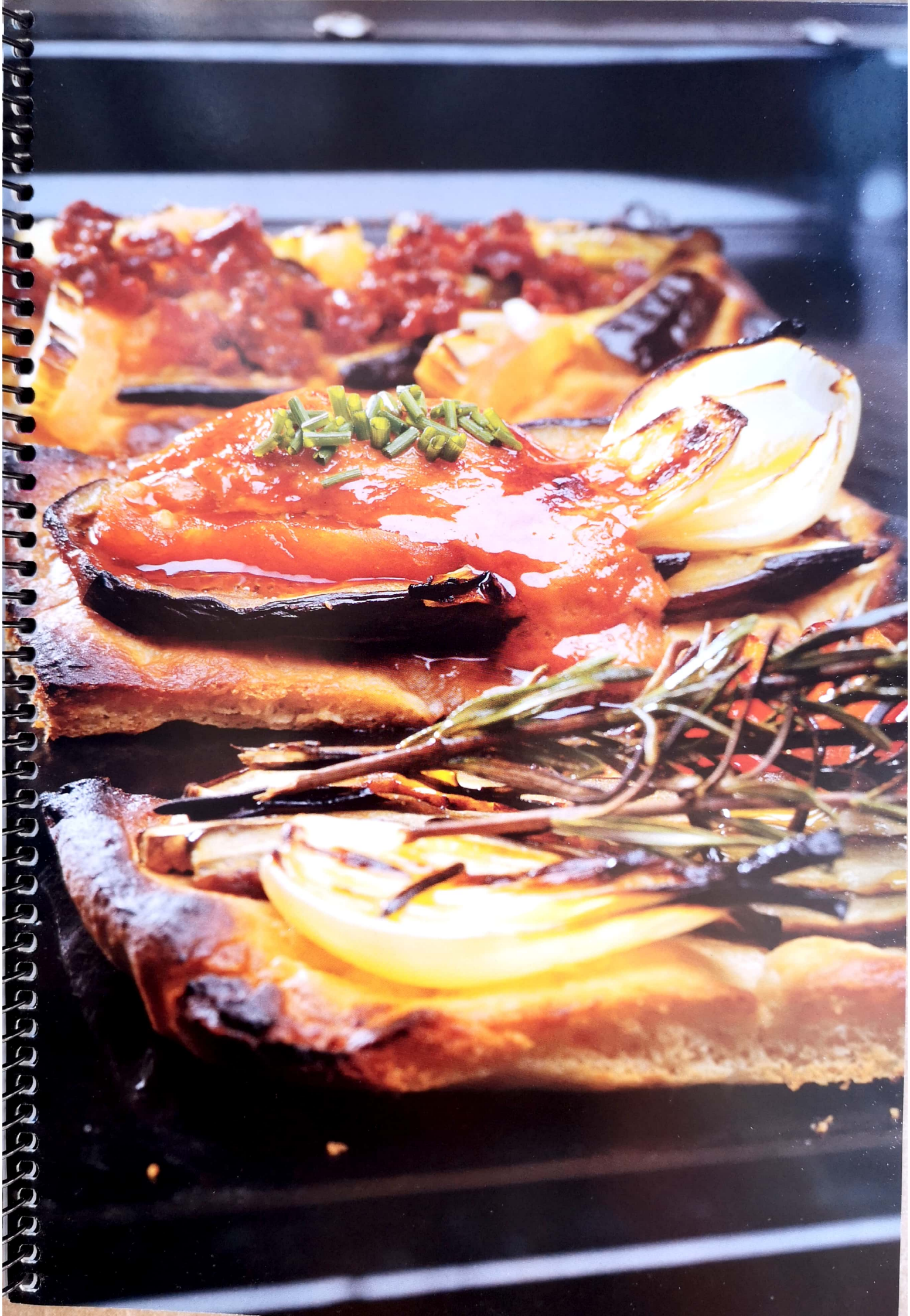
Sugerencias:

- Utilice las *crêpes* para platos tanto dulces como salados.
- Para engrasar la sartén, en lugar de mantequilla puede utilizar un trozo de tocino pinchado con un tenedor.
- Si quiere que queden más esponjosas y finas, añada 100 g de cerveza a la masa.
- Las *crêpes* se pueden congelar. Para facilitar la descongelación posterior, ponga un papel encerado o film transparente entre cada una de ellas.

Accesorios útiles: Sartén antiadherente.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	79 kcal / 331 kJ	10,15 g	2,80 g	3,04 g

Coca de verduras →



Masa choux

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 20 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 750 g)

160 g de harina de repostería
250 g de agua
100 g de mantequilla
1/2 cucharadita de sal
1 pellizco de azúcar
4 huevos medianos (aprox. 240 g)

1 Coloque un bol sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese la harina. Reserve.

2 Vierta en el vaso el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar y caliente **4 min/100°C/vel 4**.

3 Abra la tapa y agregue la harina de golpe. Mezcle **15 seg/vel 4**. Retire el vaso de la máquina y deje templar unos minutos.

4 Coloque el vaso de nuevo en la máquina, programe **vel 4** y añada los huevos uno a uno por el bocal.

Advertencia: Esta masa hay que utilizarla de inmediato. No se puede guardar ni congelar.

Para hacer profiteroles, petisús, bocaditos de nata, etc.

5 **Precaliente el horno a 200°C.**

6 Vierta la masa en una manga pastelera con boquilla lisa o rizada.

7 Sobre una bandeja engrasada o forrada con papel de hornear, disponga la masa en pequeñas porciones separadas unas de otras: haga montoncitos de masa, círculos o bastoncitos. Si no utiliza una manga pastelera, puede ayudarse con dos cucharas.

8 Baje la temperatura del horno a 180°C, introduzca la bandeja con la masa y hornee aproximadamente durante 20 minutos sin abrir el horno.

9 Rellene los pastelillos con cremas dulces o saladas.

Conservación: Una vez horneada, se conserva durante una semana en una bolsa de plástico en el frigorífico o durante un mes aproximadamente en el congelador. En este caso deje descongelar completamente y utilice el mismo día.

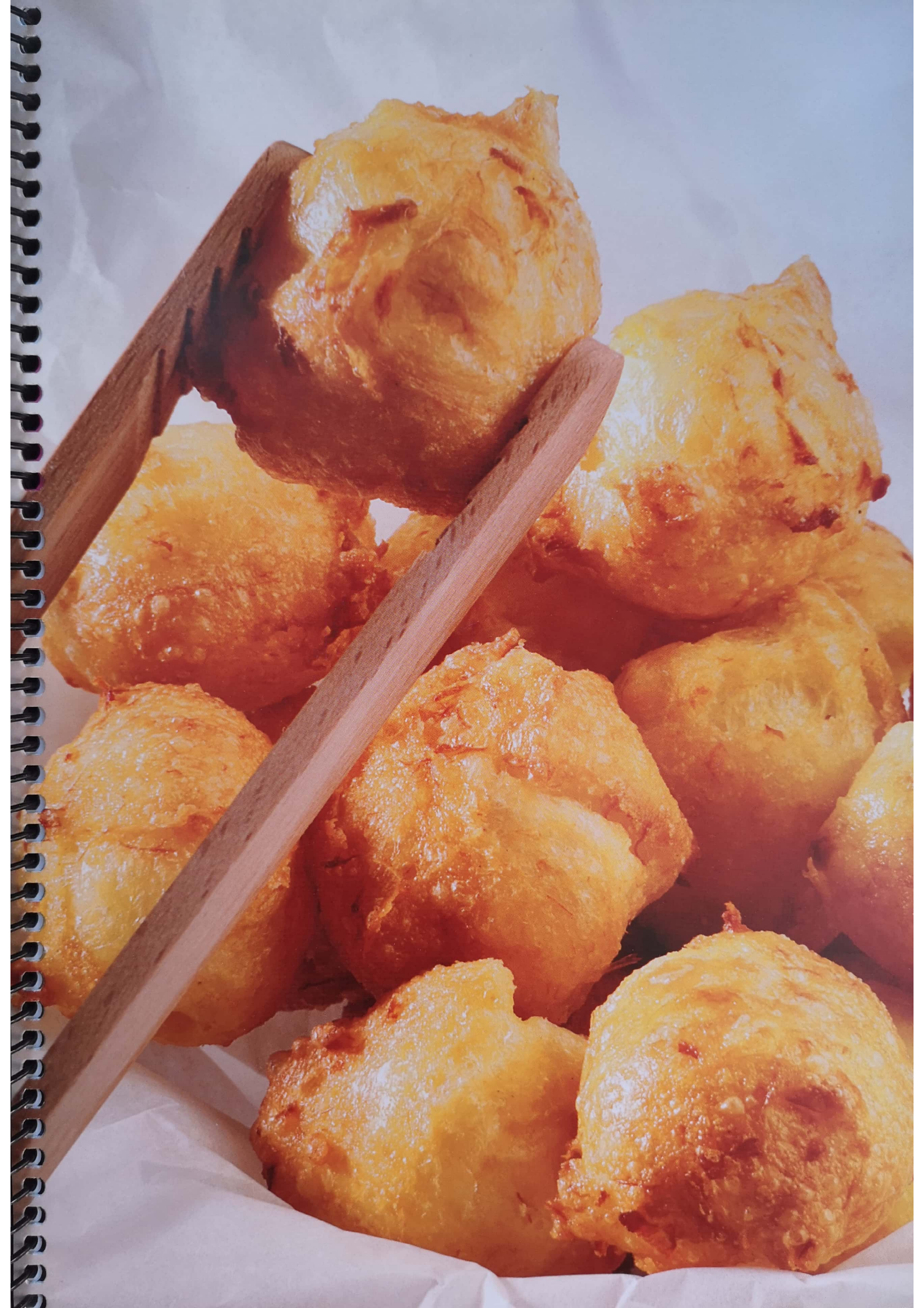
Accesorios útiles: Bandeja de horno, manga pastelera con boquilla.

Para hacer buñuelos

- **Buñuelos vieneses:** Fría en abundante aceite caliente pequeñas porciones de masa y espolvoréelas con azúcar glas.

- **Buñuelos salados:** Añada a la masa el ingrediente elegido (migas de bacalao desalado con ajo y perejil, una bechamel de croquetas, etc.) y fría pequeñas porciones de masa en abundante aceite caliente.

Buñuelos →



Masa para empanada con levadura

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo de horno: 30 min (200°C)
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 1000 g)

50 g de agua
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vino blanco
90 g de manteca de cerdo o de mantequilla
1 huevo
30 g de levadura prensada fresca o 3 cucharaditas de levadura de panadería deshidratada (12 g)
450 g de harina de fuerza (aprox.)
1 cucharadita de sal (10 g)
1 huevo batido para pintar

1 Vierta en el vaso el agua, el aceite de oliva, el vino blanco y la manteca. Caliente **1 min/37°C/vel 2**.

2 Añada el huevo y la levadura prensada fresca y mezcle **5 seg/vel 4**.

3 Incorpore la harina y la sal. Mezcle **15 seg/vel 6**.

4 A continuación, amase **2 min/**. Deje reposar la masa en el vaso, con el cubilete puesto, durante un mínimo de 30 minutos para que doble su volumen.

Forma de trabajar la masa de una empanada

5 **Precaliente el horno a 200°C.**

6 Divida la masa en dos partes. Con un rodillo, extienda una parte de la masa entre dos plásticos o sobre la encimera espolvoreada con harina.

7 Colóquela sobre la bandeja del horno forrada con papel de hornear. Vuelque el relleno y extiéndalo dejando libre un borde de 2 cm. Con el rodillo, extienda la otra mitad de la masa y cubra con ella el relleno. Recorte y selle los bordes y, con los recortes de masa, decore la superficie. Haga un orificio o corte en el centro para que salga el vapor. Pinte con huevo y hornee durante aprox. 30 minutos (200°C).

Sugerencia: Puede extender cada parte de la masa entre dos láminas de plástico apto para uso en alimentación. Así, evitará tener que añadir harina, la masa quedará más húmeda y el aire no la secará una vez extendida. Además, se maneja mejor para colocarla sobre el molde o bandeja y es más limpio.

Para obtener un mejor resultado y que la masa sea más digestiva, aconsejamos que en el paso 3 prolongue el tiempo de reposo a 2 ó 3 horas.

Nota: Si utiliza levadura de panadería deshidratada, debe incorporarla junto con la harina.

Accesorios útiles: Rodillo, bandeja de horno, papel de hornear, bolsa de plástico de uso alimentario.

Empanada →

Empanada gallega de bonito

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

300 g de cebolla
150 g de pimiento rojo
150 g de pimiento verde
200 g de tomate triturado (natural o en conserva)
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
200 g de bonito en escabeche
2 huevos duros
1000 g de masa para empanada con levadura (pág. 66)

1 Ponga en el vaso la cebolla, los pimientos, el tomate, el aceite, el azúcar y la sal y trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Programe **20 min/Varoma/vel 1,5**.

3 Retire a un recipiente y añada el bonito escurrido y desmenuzado y los huevos troceados. Deje enfriar.

4 Prepare la masa y monte la empanada siguiendo las indicaciones de la receta de masa para empanada con levadura (pág. 66).

Sugerencia: Puede escurrir el relleno y utilizar el líquido para hacer la masa. En ese caso sustituya los 50 g de aceite y los 50 g de agua por 100 g del líquido de escurrir el sofrito. Si no llega a 100 g, añada agua hasta completar.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	694 kcal / 2904 kJ	61,73 g	24,07 g	38,85 g

Masa para empanadillas

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo de espera: 1 h
Tiempo total: 1 h 40 min

INGREDIENTES
(para 900 g)

180 g de aceite de oliva virgen extra
180 g de vino blanco
600 g de harina de repostería
1 cucharadita de sal

1 Ponga en el vaso el aceite, el vino, la harina y la sal y amase **20 seg/vel 6**. Retire la masa del vaso, forme una bola y deje reposar durante 1 hora dentro de una bolsa de plástico o cubierta con film transparente para evitar que se seque.

2 Coja una porción de masa (30 g aprox.) y extiéndala con el rodillo hasta obtener un círculo de Ø 10-12 cm. Ponga una cucharadita de relleno elegido en el centro, humedezca el borde de la mitad del círculo con agua y doble la masa presionando con los dedos o con un tenedor para sellar la empanadilla (también puede hacerlo con moldes para empanadillas). Repita el procedimiento con el resto de la masa. Fría las empanadillas en abundante aceite caliente, deje escurrir sobre papel absorbente de cocina y sirva..

Sugerencias

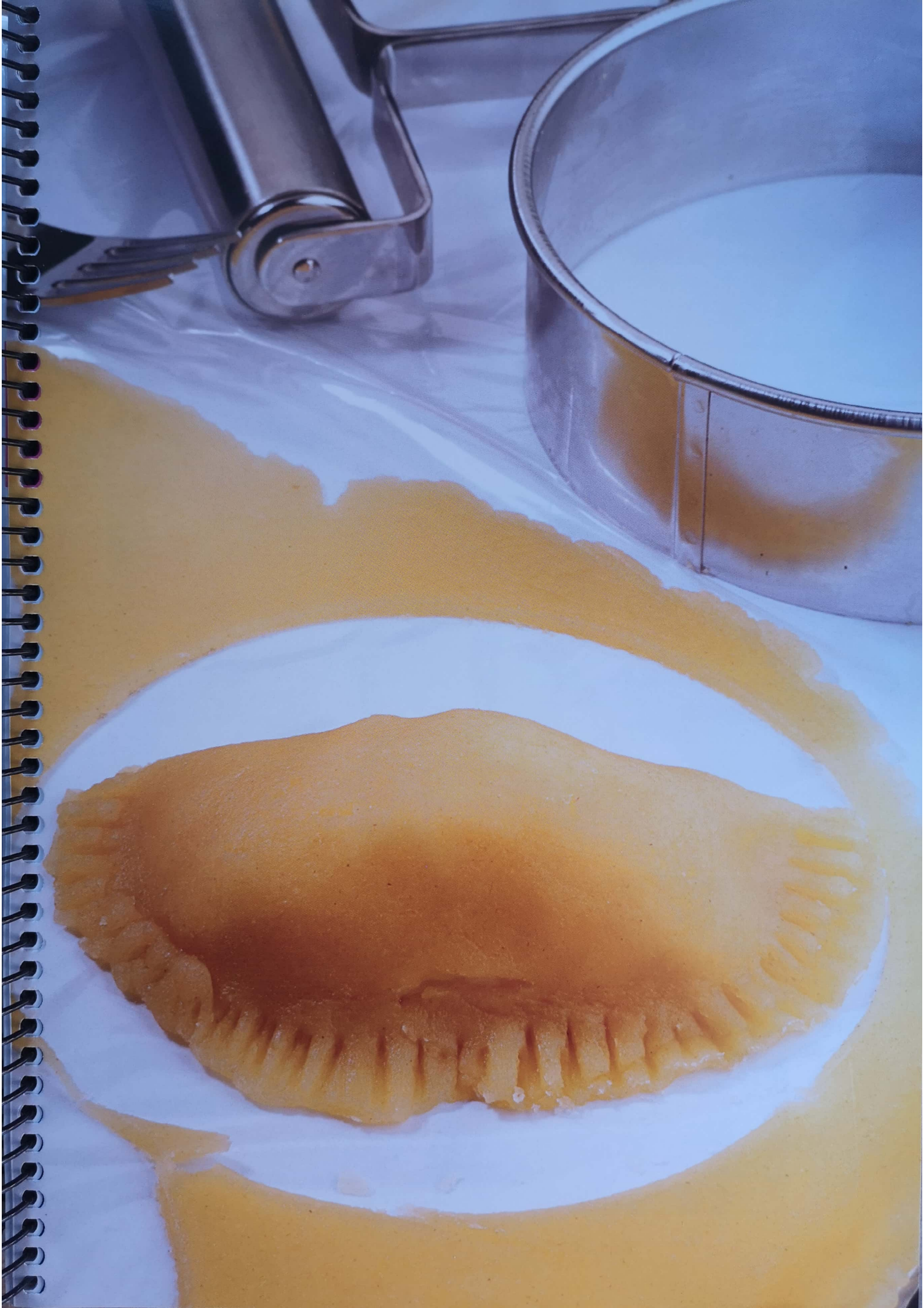
- Si lo desea, puede hornearlas en vez de freírlas. En este caso, colóquelas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y hornéelas a 180°C durante 25-30 minutos.

Nota: Con estas cantidades salen aprox. 32 empanadillas.

Accesorios útiles

- Bolsa de plástico de uso alimentario
- Sartén honda (para freír)

Valores nutricionales por 900 g (solo la masa, sin relleno y sin freír)	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	3676 kcal / 15381 kJ	429,90 g	60,05 g	187,60 g



Puré de patata

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

800 g de patatas para cocer, peladas y en trozos pequeños
400 g de agua o de leche
1 cucharadita de sal
50 g de mantequilla o de aceite de oliva virgen extra
Pimienta recién molida
Nuez moscada (opcional)

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada las patatas, el agua y la sal y cuézalas **20 min/100°C/vel 1** (si utiliza leche en lugar de agua, programe **30 min/90°C/vel 1**).

2 Acabado el tiempo programado, incorpore la mantequilla, sazone con pimienta y nuez moscada y mezcle **30 seg/vel 3**.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	158 kcal / 661 kJ	20,28 g	2,98 g	7,21 g

Patatas para guarnición o para tortilla

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo laminados o 120 g de cebolla en juliana
600 g de patatas para freír
100 g de agua
1 cucharadita de sal
1 ramillete de hojas de perejil picadas
1 cucharadita de vinagre

1. **Coloque la mariposa** en las cuchillas y ponga en el vaso el aceite y los ajos. Sofría **4 min/Varoma/vel** .
2. Añada las patatas partidas en rodajas de 3 ó 4 mm, como para tortilla, el agua, la sal y el perejil. Rehogue **14 min/Varoma/vel** .
3. Cuando acabe el tiempo programado, añada el vinagre y mezcle con la espátula. Vuelque las patatas en una fuente y sirva.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	230 kcal / 961 kJ	16,99 g	2,52 g	16,86 g

Puré de manzana

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de manzanas golden *o reineta*
30 g de agua
El zumo de 1/2 limón
1 pellizco de sal
Pimienta
20 g de mantequilla

1. Pele las manzanas, quíteles el corazón, córtelas en trozos medianos y póngalas en el vaso junto con el agua, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Programe **20 min/100°C/vel 1**.
2. Añada la mantequilla y mezcle **10 seg/vel 3**.
3. Sirva caliente o frío como acompañamiento de carnes o aves.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	116 kcal / 483 kJ	21,26 g	0,53 g	3,11 g

Guarnición de lombarda

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de pasas sin semillas
700 g de lombarda limpia y sin troncos
2 dientes de ajo grandes
50 g de aceite de oliva virgen extra
2 manzanas golden *peladas y sin corazón*
150 g de agua
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

1 Ponga las pasas a remojar en un poco de agua templada durante 10 minutos.

2 Parta la lombarda en trozos (aproximadamente del tamaño de un huevo) y ponga la mitad en el vaso. Trocee **4 seg/vel 4**. Retire a un bol y reserve.

3 Ponga la otra mitad de lombarda en el vaso y trocee **4 seg/vel 4**. Retire y reserve con la lombarda ya troceada.

4 Sin lavar el vaso, ponga los ajos fileteados, el aceite, las manzanas cortadas en trozos pequeños y las pasas bien escurridas del agua. Sofría **5 min/Varoma/vel**.

5 Cuando acabe el tiempo programado, añada el agua, la lombarda reservada, la sal y la pimienta. Programe **15 min/Varoma/vel**. Compruebe si el punto de cocción es de su gusto (debe quedar un poco *al dente*). De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	178 kcal / 747 kJ	22,37 g	2,31 g	8,86 g

Guarnición de calabacín

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

40 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
850 g de calabacín sin pelar y cortado en dados
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

1 Ponga el aceite en el vaso y caliente **2 min/Varoma/vel 1**.

2 Añada los dientes de ajo y trocee **6 seg/vel 5**.

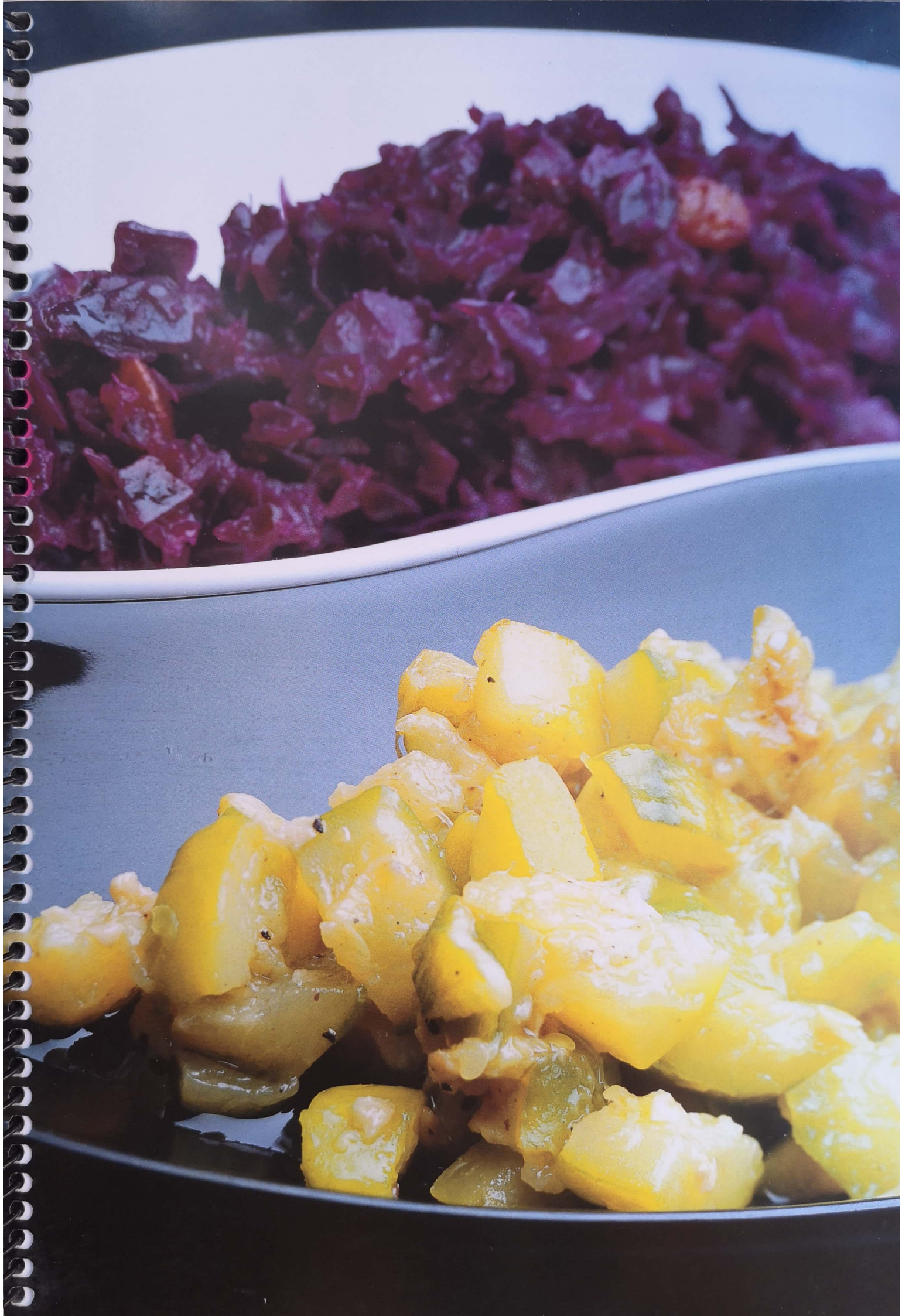
3 Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso y sofría **6 min/Varoma/vel 1**.

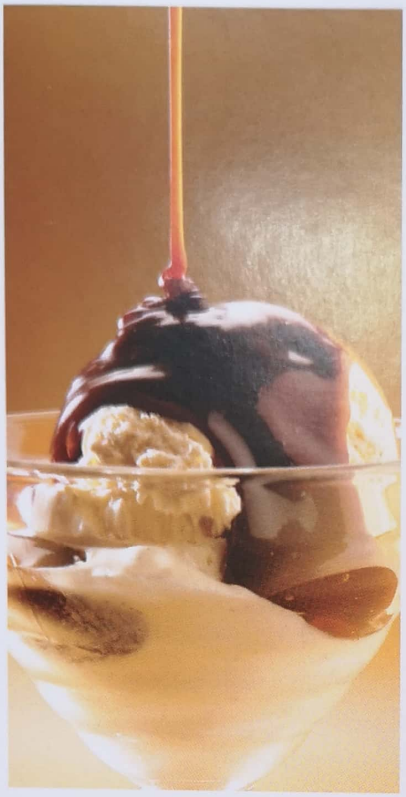
4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada el calabacín, la sal y la pimienta. Programe **20 min/Varoma/vel 1**.

Sugerencia: El tiempo de cocción puede variar dependiendo del tamaño de los trozos de calabacín.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	86 kcal / 360 kJ	3,22 g	2,65 g	6,95 g

Guarnición de lombrada y calabacín →





Salsas 78
Aperitivos 104

Mayonesa y sus variantes

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 350 g de mayonesa)

300 g de aceite de oliva suave
1 huevo o 2 yemas de huevo
El zumo de 1/2 limón o 1 cucharada de vinagre
25 g de agua
Sal

Mayonesa higienizada
300 g de aceite de oliva suave o de aceite de girasol
2 huevos
El zumo de 1/2 limón
1 cucharadita de sal

Salsa tártara
350 g de mayonesa
10 g de pepinillos en vinagre
10 g de cebolleta
10 g de alcaparras en vinagre
1 huevo duro

Salsa rosa
350 g de mayonesa
50 - 100 g de ketchup

Mayonesa con mostaza
350 g de mayonesa
2 - 4 cucharadas de mostaza

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso el huevo, el zumo de limón, el agua y la sal. Mezcle **10 seg/vel 4**.

3 Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 4** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa, sin programar tiempo.

Mayonesa higienizada

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso los huevos, el zumo de limón y la sal. Mezcle **1 min 30 seg/80°C/vel 5**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, vuelva a programar inmediatamente **vel 5** (sin programar tiempo ni temperatura) para que no se cuaje el huevo y, con el cubilete puesto en la tapa, vierta poco a poco el aceite sobre la tapa.

4 Con la espátula, baje la mayonesa hacia el fondo del vaso y vuelva a mezclar **10 seg/vel 3**.

Salsa tártara

1 Prepare la mayonesa siguiendo las indicaciones de la receta anterior. Retire a un bol y reserve.

2 Con el vaso limpio y seco, añada los pepinillos, las cebolletas y las alcaparras y trocee **3 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve junto con la mayonesa.

3 Trocee el huevo duro **2 seg/vel 4**. Añada a la mayonesa reservada y mezcle bien con la espátula.

Salsa rosa

1 Prepare la mayonesa siguiendo las indicaciones de la receta.

2 Añada 50 ó 100 g de ketchup (a gusto) y mezcle unos segundos en **vel 5**.

Mayonesa con mostaza

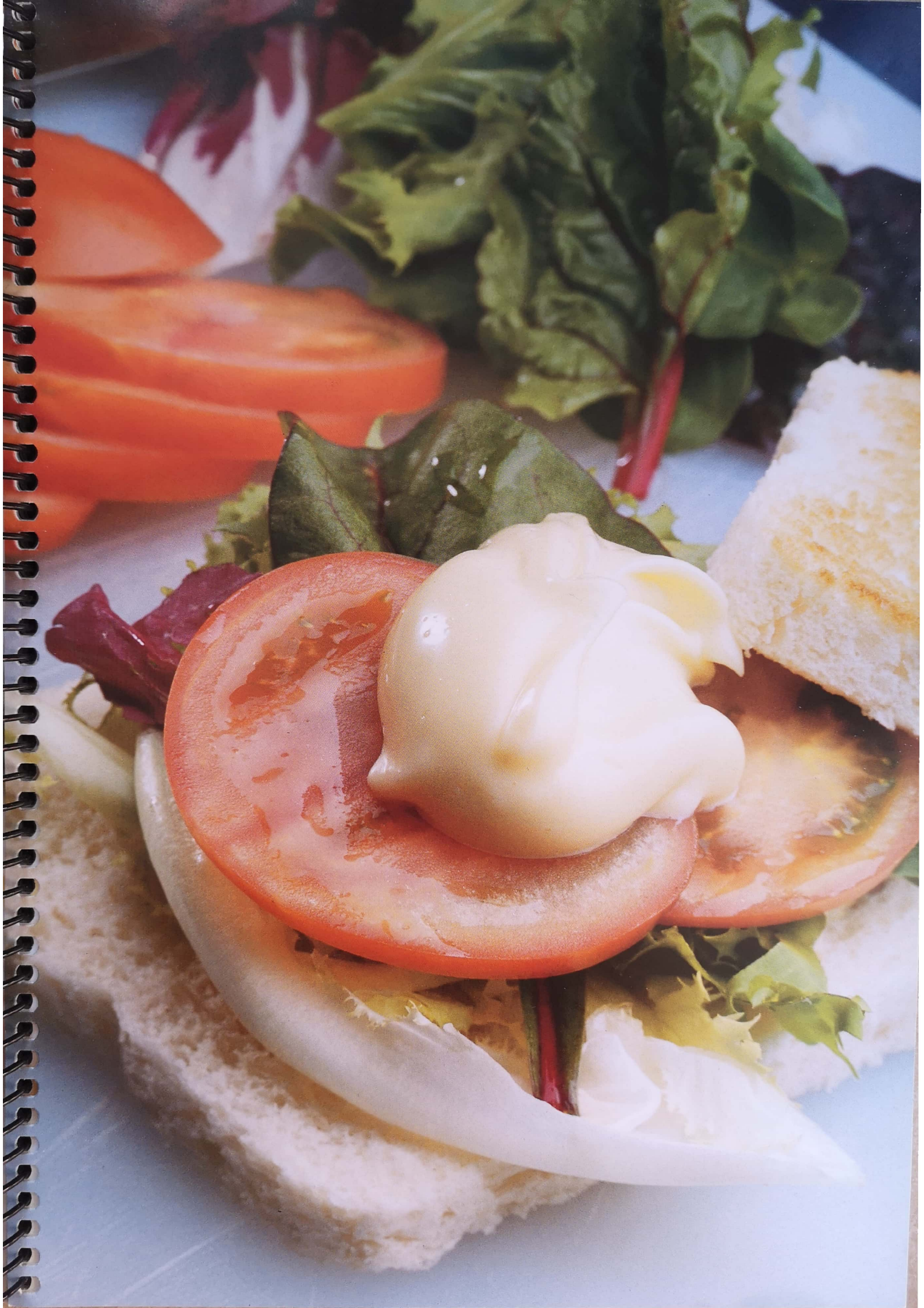
1 Prepare la mayonesa siguiendo las indicaciones de la receta.

2 Añada la mostaza (a gusto) y mezcle unos segundos en **vel 5**.

Sugerencias:

- Si lo desea, en la mayonesa puede poner 150 g de aceite de oliva suave y 150 g de aceite de girasol.
- Puede aligerar la mayonesa añadiendo al final 100 g de yogur o 100 g de leche.

Mayonesa →



Salsa cóctel

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

300 g de aceite de oliva virgen extra o de aceite de girasol
3 yemas de huevo
80 g de ketchup
5 g de salsa inglesa (por ej. Perrins)
10 g de brandy *o de whisky*
20 g de nata líquida
6 gotas de tabasco
65 g de zumo de naranja natural
5 g de sal — demasiada sal (echar sólo 1 cucharadita)
30 g de mostaza de Dijon
1 pellizco de pimienta

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga el resto de los ingredientes en el vaso y mezcle **10 seg/vel 4**.

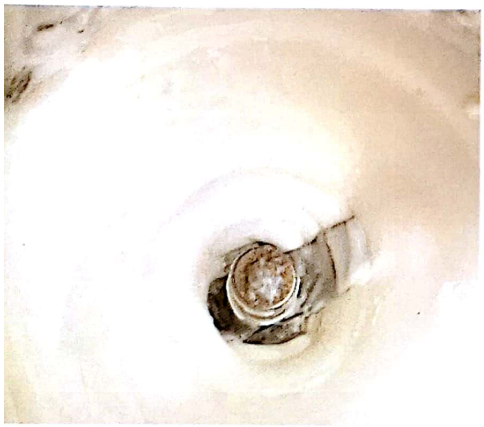
3 Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 4** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa sin programar tiempo. Sirva esta salsa fría, con salpicón de marisco, huevos duros, etc.

Lactonesa (mayonesa sin huevo)

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

300 g de aceite de girasol o de aceite de oliva suave
150 g de leche
1 diente de ajo (opcional)
Sal
El zumo de 1/2 limón o unas gotas de vinagre (opcional)



1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso la leche, el ajo y la sal. Triture **1 min/37°C/vel 5** (si no pone el ajo, programe **30 seg/37°C/vel 1**).

3 Con el cubilete puesto en la tapa, programe **3 min/37°C/vel 5** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa. Añada el limón o el vinagre y mezcle unos segundos a la misma velocidad.

4 Vierta la lactonesa en un tarro de cristal o recipiente hermético y reserve en el frigorífico al menos durante 30 minutos. Sirva fría.

Sugerencias:

- Puede añadir un poco de colorante o mostaza para darle color.
- Puede dar los mismos usos a la lactonesa que a la mayonesa.

Salsa cóctel →

Salsa pesto

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

80 g de hojas de albahaca
50 g de queso parmesano
30 g de queso de oveja (opcional)
30 g de piñones
1 diente de ajo
150 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal

1 Lave las hojas de albahaca y escúrralas muy bien. Introdúzcalas en el vaso junto con los quesos, los piñones y el diente de ajo. Triture **20 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite de oliva y la sal y emulsione **20 seg/vel 7**.

Sugerencia: Sirva esta salsa con pasta, con ensaladas, etc.

Alioli

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 370 g)

250 g de aceite de girasol o de aceite de oliva suave
20 g de zumo de limón
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de ajos pelados
1 cucharadita de sal

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite de girasol. Reserve.

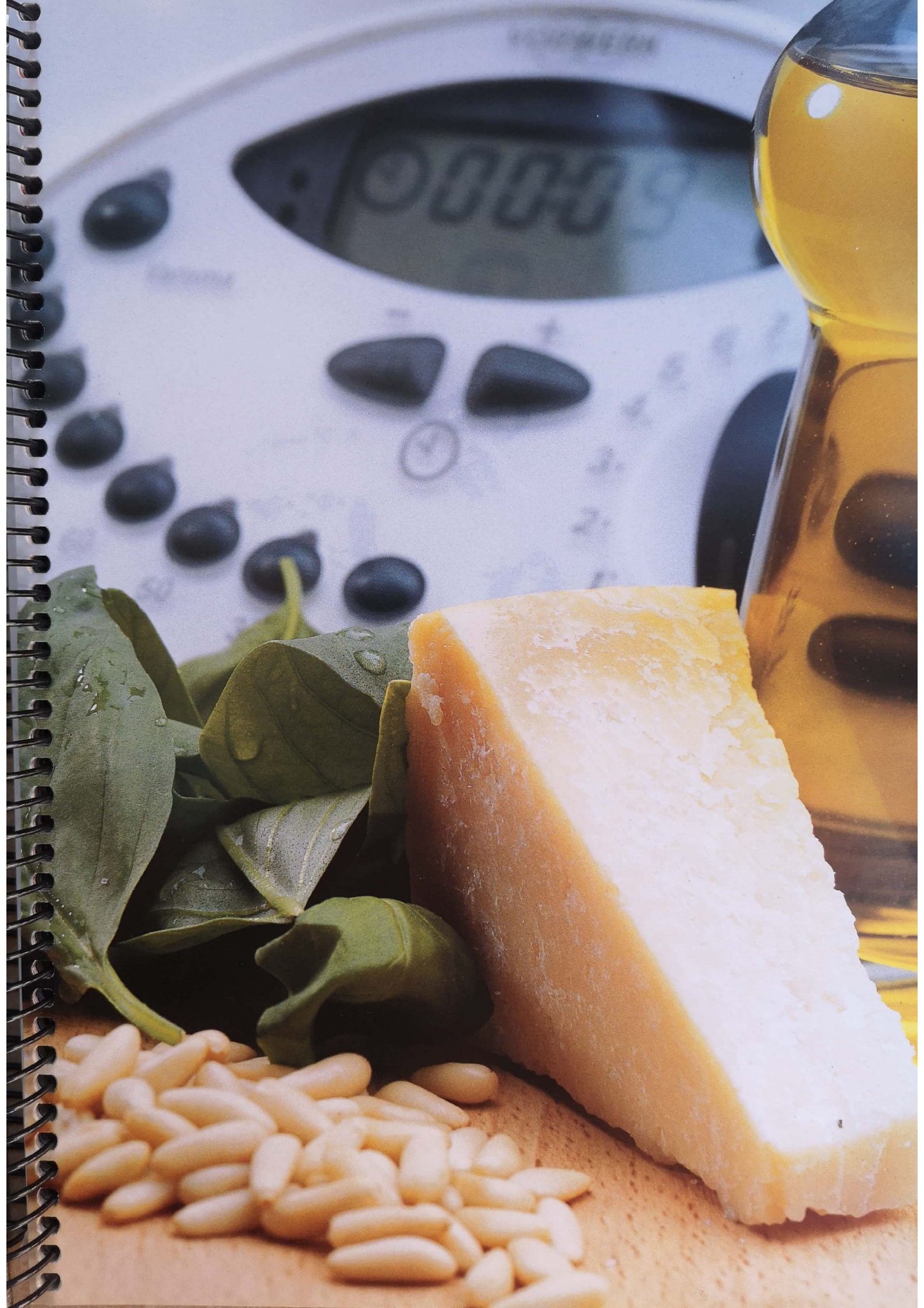
2 Ponga en el vaso el zumo de limón, los 50 g de aceite de oliva, los ajos y la sal. Triture **3 min/vel 5**. Con la espátula, baje la mezcla hacia el fondo del vaso. Compruebe que están completamente triturados los ajos. Si no es así, programe **1 min/vel 7**. Debe quedar como una pasta.

3 Coloque la mariposa en las cuchillas. Cierre el vaso y ponga el cubilete boca abajo. Programe **4 min/vel 3** y vierta el aceite reservado, poco a poco, sobre la tapa sin quitar el cubilete. El aceite irá cayendo a hilo dentro del vaso.

4 Con la espátula, baje el alioli hacia el fondo del vaso y mezcle **10 seg/vel 2,5**.

Sugerencia: Tradicionalmente se sirve con patatas cocidas o asadas, arroz al caldero y fideuá. Sirva igualmente acompañando platos de carne, pescado y/o verduras.

Ingredientes para la salsa pesto →



Mojo picón rojo

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

4 dientes de ajo
1 guindilla suave
1 cucharadita de comino en grano
1 cucharadita de sal
150 g de aceite de oliva virgen extra
15 g de vinagre
1 cucharada de pimentón dulce

1. Ponga los ajos, la guindilla y el comino en el vaso y triture **20 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
2. Incorpore la sal, el aceite, el vinagre y el pimentón. Mezcle **30 seg/vel 5**.
3. Termine de ligar la salsa **2 min/vel progresiva 5-10** hasta que todo el conjunto quede homogéneo.

Sugerencias

- Antes de incorporar el comino al vaso, conviene tostarlo unos instantes en la sartén.
- Si desea que el mojo tenga más cuerpo, puede añadirle un poco de miga de pan.

Mojo verde

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 250 g)

2 dientes de ajo
1 manojo de cilantro
1 cucharadita de sal
150 g de aceite de oliva virgen extra
15 g de vinagre

1. Ponga el ajo y el cilantro en el vaso y pique **2 min/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
2. Incorpore la sal, el aceite y el vinagre. Programe **3 min/vel progresiva 5-10** para ligar la salsa y obtener una textura uniforme.

Sugerencia: Para obtener un color más intenso, puede agregar unas hojas de perejil que, a su vez, suavizarán el gusto del cilantro.

Mojo picon rojo y verde →

Salsa bearnesa

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 400 g)

50 g de chalotas peladas
1 cucharadita de estragón
50 g de vinagre (preferiblemente de estragón)
200 g de mantequilla en trozos
4 yemas de huevo
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

1. Ponga en el vaso las chalotas y el estragón. Trocee **5 seg/vel 5**.
2. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Añada el vinagre y programe **5 min/90°C/vel 2**.
3. Agregue el resto de los ingredientes siguiendo el orden en que aparecen en la lista. Emulsione **4 min/70°C/vel 4**.
4. Vuelque en un cuenco o salsera y sirva acompañando carnes rojas o pescados (a la parrilla o asados).

Salsa holandesa

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 300 g)

250 g de mantequilla en trozos
50 g de agua
El zumo de 1/2 limón (20 g)
3 yemas de huevo
Sal
Pimienta

1 Ponga la mantequilla en el vaso y funda **2 min/100°C/vel 2**. Retire y reserve.

2 Ponga en el vaso el agua, el zumo de limón y las yemas y añada sal y pimienta al gusto. Programe **2 min/100°C/vel 4**.

3 A continuación, ponga **vel 4** sin programar tiempo ni temperatura y añada la mantequilla reservada por el bocal. Siga batiendo a vel 4 hasta que la mantequilla quede bien incorporada.

Salsa holandesa en un solo paso

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 300 g)

4 yemas de huevo
50 g de agua
130 g de mantequilla
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
El zumo de 1/2 limón

1 Vierta en el vaso todos los ingredientes siguiendo el orden en que aparecen en la lista de ingredientes. Programe **6 min/80°C/vel 4**.

Nota: Esta salsa queda más líquida.

Salsa muselina: Es una salsa holandesa aligerada con nata montada. Justo antes de utilizarla, añada 150 g de nata montada (ver receta básica) a la salsa holandesa y mezcle cuidadosamente con movimientos envolventes ayudándose con la espátula

Bechamel

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 1000 g)

60 g de aceite de oliva o de mantequilla
60 g de harina
800 g de leche entera
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 pellizco de nuez moscada

Salsa Aurora
500 g de bechamel
1 - 2 cucharadas de tomate concentrado

Salsa Mornay
500 g de bechamel
100 g queso emmental rallado

Velouté
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
50 g de mantequilla
110 g de harina
1000 g de caldo (de verduras, de pollo o de pescado)
1 pellizco de pimienta

1 Ponga en el vaso el aceite y la mantequilla. Caliente **1 min/100°C/vel 2**.

2 Abra la tapa y añada la harina alrededor de las cuchillas. Rehogue **2 min/100°C/vel 1**.

3 Acabado el tiempo programado, incorpore el resto de los ingredientes y mezcle **5 seg/vel 7**. A continuación, programe **8 min/100°C/vel 4**. Cubra con esta salsa el plato que desee.

Sugerencia: Si le gusta la bechamel con una consistencia más líquida, aumente la cantidad de leche en 100-200 g.

Variantes

- **Bechamel rápida de cobertura:** Ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **8 min/100°C/vel 4**.
- **Salsa Aurora:** Prepare la bechamel y añada 2 cucharadas de tomate concentrado en el último minuto de cocción.
- **Salsa Mornay:** Prepare la bechamel y añada el queso rallado al final. Mezcle **30 seg/vel 4**.
- ***Velouté:*** Haga la salsa siguiendo las indicaciones de la bechamel pero reemplazando la leche por caldo (de verduras, de pollo o de pescado) o por agua.

Bechamel →

Vinagreta básica

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 250 g)

150 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vinagre (de jerez, manzana, balsámico, de arroz, etc.) o 1 - 2 cucharadas de zumo de limón, lima o naranja
Sal
1 pellizco de azúcar

1 Ponga los ingredientes en el vaso y emulsione **25 seg/vel 5**. Mezcle inmediatamente con la ensalada.

Sugerencias: Las vinagretas, junto con las mayonesas, son los aliños esenciales para ensaladas y además para pescados, carnes, legumbres, verduras, etc.

- Conviene disolver la sal en el cubilete con el vinagre o el limón. La proporción del elemento ácido (vinagre, zumo de limón, etc.) respecto del aceite (oliva, girasol, sésamo, maíz, nuez, etc.) puede variar; normalmente se pone 1 parte de vinagre por 3 de aceite.
- La vinagreta puede ser emulsionada con yema de huevo, leche y/o mostaza. Normalmente se consume a temperatura ambiente, pero también se puede servir templada.

Variantes: Nombramos a la vinagreta con el nombre de los elementos que predominan en la preparación:

- **Vinagreta de hierbas aromáticas secas o frescas:** eneldo, albahaca, cilantro, estragón, guindilla, etc.
- **Vinagreta de frutos secos:** avellanas, nueces, almendras, tomates secos, etc.
- **Vinagreta de verduras y frutas:** ajo, cebolla, pimiento, tomate, frambuesa, etc.
- **Vinagreta de encurtidos:** aceitunas verdes y/o negras, pepinillos, alcaparras, etc.
- **Otras:** anchoas, queso, nata, yogur, soja, miel, huevo duro, caramelo, etc.

Puede tener un toque oriental agridulce: con *wasabi*, soja, vinagre de arroz, *sake*, etc. También puede utilizar reducción de vinagre balsámico, jerez, moscatel, coñac, etc.

Vinagreta de encurtidos

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 400 g)

100 g de cebolleta
50 g de aceitunas verdes sin hueso
50 g de pepinillos en vinagre
150 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vinagre
Sal
Pimienta
1 - 2 pimientos morrones cortados en dados

1 Ponga en el vaso la cebolla, las aceitunas, los pepinillos, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Trocee **3 seg/vel 5**.

2 Vierta en un bol y mezcle con el pimiento morrón. Sirva esta vinagreta con un pescado blanco (lubina, dorada, etc.) al vapor o a la sal.

Vinagreta de encurtidos →

Vinagretas

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

De queso *roquefort*

INGREDIENTES
(para 250 g)

100 g de queso roquefort en trozos
40 g de zumo de limón
100 g de aceite de oliva virgen extra

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes y mezcle **10 seg/vel 5**.

Sugerencia: Sirva con cualquier tipo de ensalada a su gusto.

De tomate

INGREDIENTES
(para 350 g)

3 tomates pequeños
Sal
1 pellizco de azúcar
1 cucharadita de mostaza de Dijon
50 g de vinagre
150 g de aceite de oliva virgen extra

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture **3 seg/vel 5**.

Sugerencia: Sirva con cualquier tipo de ensalada o pescado a su gusto.

De pimientos

INGREDIENTES
(para 600 g)

100 g de pimiento verde en trozos
100 g de pimiento rojo en trozos
100 g de cebolla en cuartos
1 huevo duro (opcional)
200 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vinagre de vino
10 g de sal

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y trocee **3 seg/vel 5**.

2 Vierta la vinagreta en un recipiente y manténgala en el frigorífico hasta el momento de utilizarla.

Sugerencia: Ideal para acompañar mejillones al vapor, salpicón de marisco, pulpo cocido, patatas al vapor, etc.

INGREDIENTES
(para 250 g)

1 cebolleta cortada en rodajas
1 cucharada de mostaza
1 cucharadita de miel
50 g de vinagre
Sal
Pimienta
7 cucharada de aceite de oliva virgen extra

De miel

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes y trocee **20 seg/vel 5**.

Sugerencia: Sirva con cualquier tipo de ensalada a su gusto.

INGREDIENTES
(para 200 g)

100 g de aceite de oliva virgen extra suave
2 cucharadas de mostaza de Dijon
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharadas de vinagre
1 manojo de eneldo picado

De mostaza y eneldo

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso la mostaza, el azúcar y el vinagre. Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 5** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa, sin programar tiempo, para que emulsione.

3 Añada el eneldo picado y mezcle **5 seg/vel 3**. Vuelque en una salsera o en un tarro y conserve en el frigorífico.

Sugerencia: Es ideal para acompañar al salmón.

Salsa vizcaína

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

1 cebolla grande
2 cebollas rojas
2 dientes de ajo
1 pellizco de sal o 100 g de jamón serrano cortado en dados
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de pulpa de pimiento choricero
1 pimienta de Cayena (opcional)
100 g de agua

1 Ponga en el vaso las cebollas y los ajos y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Añada la sal y el aceite. Sofría **15 min/100°C/vel 1**.

3 Agregue la pulpa de pimiento y la cayena y sofría **5 min/100°C/vel 1**.

4 Añada el agua y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

Sugerencia: Es una salsa muy versátil. Sirve para platos de pescado (bacalao), carnes (manos de cerdo), huevos e incluso para caracoles. Salsa típica del País Vasco.

Salsa verde

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 400 g)

1 manojo de hojas de perejil fresco limpias y secas
2 - 3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de vino blanco
300 g de caldo de pescado o de caldo de verduras
Sal

1 Con el vaso limpio y seco, ponga las hojas de perejil y pique **5 seg/vel 7**. Retire y reserve.

2 Sin lavar el vaso, introduzca los ajos y trocee **3 seg/vel 6**. Con la espátula, baje los ajos hacia el fondo del vaso.

3 Agregue el aceite y sofría **4 min/100°C/vel** .

4 Añada el vino y rehogue **2 min/100°C/vel** .

5 Agregue el caldo de pescado y la sal y programe **7 min/Varoma/vel 1**.

6 Agregue el perejil reservado y remueva **5 seg/vel 3**. Sirva inmediatamente.

Sugerencia: Si desea la salsa más espesa, antes de añadir el perejil añada 1 cucharadita de *roux* (ver receta pág. 42) y programe **2 min/100°C/vel 2**.

Bacalao con salsa vizcaína →

Salsa de tinta de chipirón

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 350 g)

200 g de cebolla en cuartos
1 puerro en rodajas
100 g de pimiento verde en trozos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
2 - 3 bolsas de tinta de calamar disueltas en un poco de agua
50 g de brandy *o vino blanco*
150 g de fumet *de pescado o de agua*
Sal
Pimienta

1 Ponga en el vaso la cebolla, el puerro, el pimiento y los ajos. Trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y sofría **10 min/Varoma/vel** 1.

3 Incorpore el tomate y rehogue **10 min/100°C/vel** 1.

4 Agregue la tinta de calamar, el *brandy*, el *fumet*, la sal y la pimienta. Triture **15 seg/vel progresiva 5-10**. Compruebe que la textura es homogénea y la trituración está a su gusto.

5 Programe **10 min/100°C/vel** 1 (si prefiere la salsa más espesa, programe temperatura **Varoma**).

Sugerencias

- Sirva la salsa con platos de marisco, pescado a la plancha, al vapor o pimientos rellenos de bacalao.
- Puede usar esta salsa para decorar. Para ello, tamice la salsa con la ayuda de un chino y viértala en un biberón de cocina.

Tomate frito

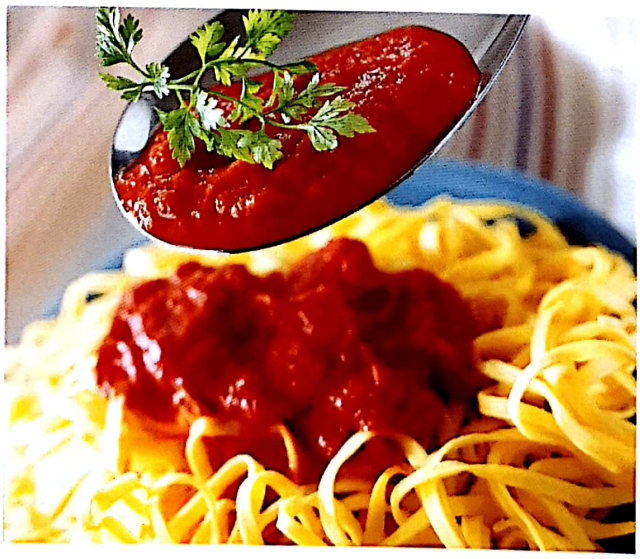
Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 800 g)

800 g de tomate triturado (natural o en conserva)
70 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de sal

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y sofría **20 min/100°C/vel 2**.

Sugerencia: Si en la preparación de la receta utiliza tomates naturales, tritúrelos previamente **15 seg/vel 5**. A continuación, añada el resto de los ingredientes y sofría **30 min/Varoma/vel 2**.



Salsa de tinta de chipirón →

Salsa de tomate

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 1000 g)

1 cebolla en cuartos
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1000 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de orégano
1 ramita de albahaca fresca

1 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y trocee **5 seg/vel 4** (si le gustan los trozos más pequeños, trocee **7 seg/vel 5**).

2 Vierta el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada el tomate, el azúcar, la sal, el orégano y la albahaca. Programe **30 min/100°C/vel 2**.

Sugerencia: Si en la preparación de la salsa utiliza tomates naturales, programe **30 min/Varoma/vel 2** en el paso 3 y, en lugar del cubilete, ponga el cestillo sobre la tapa para facilitar la evaporación evitando salpicaduras.

Salsa boloñesa

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 700 g)

30 g de apio en trozos
70 g de zanahoria en trozos
100 g de cebolla en cuartos
1 rama de albahaca fresca (opcional)
50 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de carne picada mixta
70 g de vino tinto
1 cucharada de tomate concentrado (opcional)
400 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 hoja de laurel
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 pellizco de nuez moscada

1 Ponga en el vaso el apio, la zanahoria, la cebolla y la albahaca. Triture **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y sofría **5 min/100°C/vel 1**.

3 Incorpore la carne, procurando que no quede en un bloque, y programe **10 min/Varoma/↶/vel** 🌡. Cuando falten 2 minutos para acabar el tiempo programado, añada el vino por el bocal.

4 Agregue el tomate concentrado, el tomate triturado, el laurel, la sal y las especias. Programe **30 min/Varoma/↶/vel** 🌡.

Sugerencia: Utilice esta salsa para acompañar pasta, rellenar calabacines, berenjenas, lasaña, etc.

Salsa de tomate →

Salsa brava

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 250 g)

3 cucharadas de aceite frito
1 cucharada de pimentón
1/2 guindilla en rodajitas
1/ 2 cucharadita de tabasco
1 cucharada de vinagre de vino tinto
125 g de tomate frito

1 Ponga en el vaso el aceite, el pimentón, la guindilla, el tabasco y el vinagre. Rehogue 2 **min/100°C/vel 2**.

2 Incorpore el tomate frito y bata **1 min/vel 8**.

Sugerencia: Vierta esta salsa sobre patatas fritas en dados, mejillones al vapor, etc.

Ketchup

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 1 d 1 h

INGREDIENTES
(para 500 g)

750 g de tomates pera cortados en cuartos
50 g de pimiento rojo
35 g de cebolla
1 diente de ajo mediano
1 cucharadita de sal
1 palo de canela
1 clavo de olor
20 g de azúcar moreno
20 g de miel
40 g de vinagre de vino blanco

1 Ponga en el vaso los tomates, el pimiento, la cebolla, el ajo y la sal. Trocee **3 seg/vel 4**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Retire el cubilete y ponga el cestillo sobre la tapa para evitar salpicaduras y permitir que evapore mejor. Programe **20 min/Varoma/vel** ⚓.

3 Retire el cestillo y ponga el cubilete. Triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso. Compruebe que las verduras han quedado bien trituradas.

4 Inserte el clavo en un extremo del palito de canela y añádalo al vaso. Agregue el resto de los ingredientes y programe **40 min/50°C/vel** ⚓. Vierta en un recipiente y retire la canela con el clavo. Cuando se enfríe, tápelo y deje reposar un día antes de consumirlo. Conserve en el frigorífico.

Sugerencia: Dependiendo del agua que tengan los tomates, puede tener que programar **unos minutos más/Varoma/vel** ⚓ hasta obtener la textura adecuada.

Nota: El *ketchup* es probablemente la salsa favorita de todos los niños para acompañar perritos calientes, hamburguesas, etc.

Salsa brava →

Salsa de Pedro Ximénez

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 300 g)

350 g de vino Pedro Ximénez
120 g de nata líquida
Sal
Pimienta
1 cucharadita de maicena
El zumo de 1/2 naranja

1 Ponga el vino en el vaso y reduzca **20 min/Varoma/vel 2**.

2 Cuando termine el tiempo programado, compruebe que el líquido se haya reducido a la mitad aproximadamente. Añada la nata, los condimentos y la maicena disuelta en el zumo de naranja y programe **8 min/Varoma/vel 2**.

Salsa de champiñón al limón

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

50 g de mantequilla
250 g de champiñón cortado en cuartos o laminado
1 cucharada de zumo de limón
Sal
Pimienta
300 g de nata líquida

1 Ponga en el vaso la mantequilla, el champiñón, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Rehogue **7 min/100°C/↶/vel** 𝒹.

2 Incorpore la nata y programe **4 min/100°C/↶/vel** 𝒹. Sirva inmediatamente sobre pasta recién cocida, pescado blanco, carne, etc.

Variante: Puede sustituir 100 g de champiñón por 30 g de setas deshidratadas. Rehidrate las setas y rehogue **2 min/100°C/↶/vel** 𝒹. A continuación, incorpore el champiñón, el zumo de limón, etc. y continúe con los pasos de la receta.

Salsa de cabrales o queso azul

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 700 g)

200 g de queso cabrales o de queso azul
2 huevos
400 g de nata líquida, leche evaporada o leche entera
Pimienta

1 Ponga los ingredientes en el vaso y programe **6 min/90°C/vel 3**. Sirva inmediatamente sobre pasta recién cocida, carnes, etc.

Salsa de Pedro Ximénez →

Paté de berenjenas

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

700 g de berenjenas (si las hace al vapor) o 1000 g de berenjenas (si las hace al horno)
1 - 2 dientes de ajo
1000 g de agua para el vapor
50 g de aceite de oliva virgen extra (y un poco más para engrasar)
40 g de zumo de limón
½ cucharadita de comino en polvo
60 g de sésamo tostado (ajonjolí) o 50 g de Tahin *(pasta de sésamo)*
1 cucharadita de sal

Con horno

1 **Precaliente el horno a 200°C.**

2 Lave las berenjenas y ábralas por la mitad en sentido longitudinal. Haga pequeños orificios e incruste los ajos. Engrase una bandeja con aceite y coloque las berenjenas. Áselas durante 30 minutos (después de 15 minutos, deles la vuelta para que se asen bien). Cubra las berenjenas con papel de aluminio, para que suden, y déjelas enfriar. Con la ayuda de una cuchara, separe la pulpa de la piel. Siga la receta en el **paso 3**.

Sin horno

1 Ponga dentro de una bolsa de asar las berenjenas peladas y cortadas en dados (quíteles la parte de las pepitas si estuvieran muy grandes). Añada a la bolsa los ajos, un poco de aceite y la sal.

2 Vierta el agua en el vaso y sitúe el Varoma en su posición con la bolsa dentro (pinche con un cuchillo la bolsa para que no se infle). Programe **45 min/Varoma/vel 1**. Deje templar.

3 Con el vaso limpio y seco, ponga los ajos y 600 g de pulpa de berenjena bien escurrida (asada o cocinada en el vapor). Incorpore el resto de los ingredientes y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje el paté hacia el fondo del vaso y programe **30 seg/vel progresiva 5-10**.

Sugerencia: Puede sustituir el aceite por yogur para obtener una textura más ligera.

Accesorios útiles: Bolsa de asar.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	124 kcal / 520 kJ	5,71 g	2,32 g	10,25 g

Hummus

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 600 g)

2 dientes de ajo medianos
400 g de garbanzos cocidos
60 g de agua
30 g de zumo de limón
40 g de sésamo tostado (ajonjolí)
1/2 cucharadita de sal
70 g de aceite de oliva virgen extra

1 chorrito de aceite de oliva virgen extra (opcional para servir)
1 pimentón (opcional para servir)

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

2 Vierta el *hummus* en un plato, rocíe con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y espolvoree con pimentón o comino.

Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	1404 kcal / 5870 kJ	82,22 g	43,89 g	100 g

Foie *de pato*

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo de espera: 1 d 8 h
Tiempo total: 1 d 9 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 hígado crudo de pato (500 - 600 g)
1/2 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta molida
1 cucharada de oporto
2 cucharadas de brandy
500 g de agua (para el vapor)
300 g de cubitos de hielo

1 Abra el hígado y extraiga todos los nervios y venas con un cuchillo de punta o unas tijeras.

2 Ponga el hígado sobre film transparente y espolvoréelo con el azúcar, la sal y la pimienta. Riegue con el oporto y el *brandy* y cierre el hígado. Forme un rulo bien envuelto con el film transparente y procure que no queden burbujas de aire. Déjelo en maceración un mínimo de 4 horas en el frigorífico (si pueden ser 8 horas, mejor). Una vez pasado este tiempo, envuélvalo con una segunda capa de film transparente, apretando muy bien y procurando que quede bien cerrado por los extremos. Colóquelo dentro del recipiente Varoma y reserve.

3 Ponga el agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 2**.

4 Cuando acabe el tiempo programado, abra la tapa hacia el lado opuesto a usted con cuidado de no quemarse. Dele la vuelta al *foie* y vuelva a programar **7 min/Varoma/vel 2**.

5 Sáquelo del recipiente Varoma con cuidado, ya que la grasa estará líquida (se solidifica al enfriarse) y cúbralo con hielo para detener la cocción.

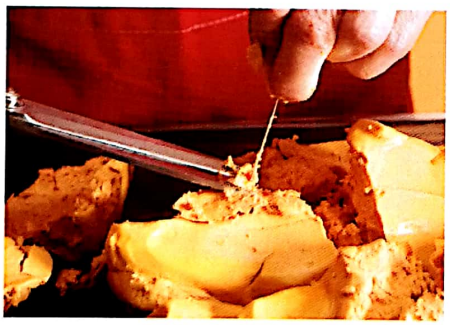
6 Deje reposar durante 24 horas dentro del frigorífico antes de degustarlo.

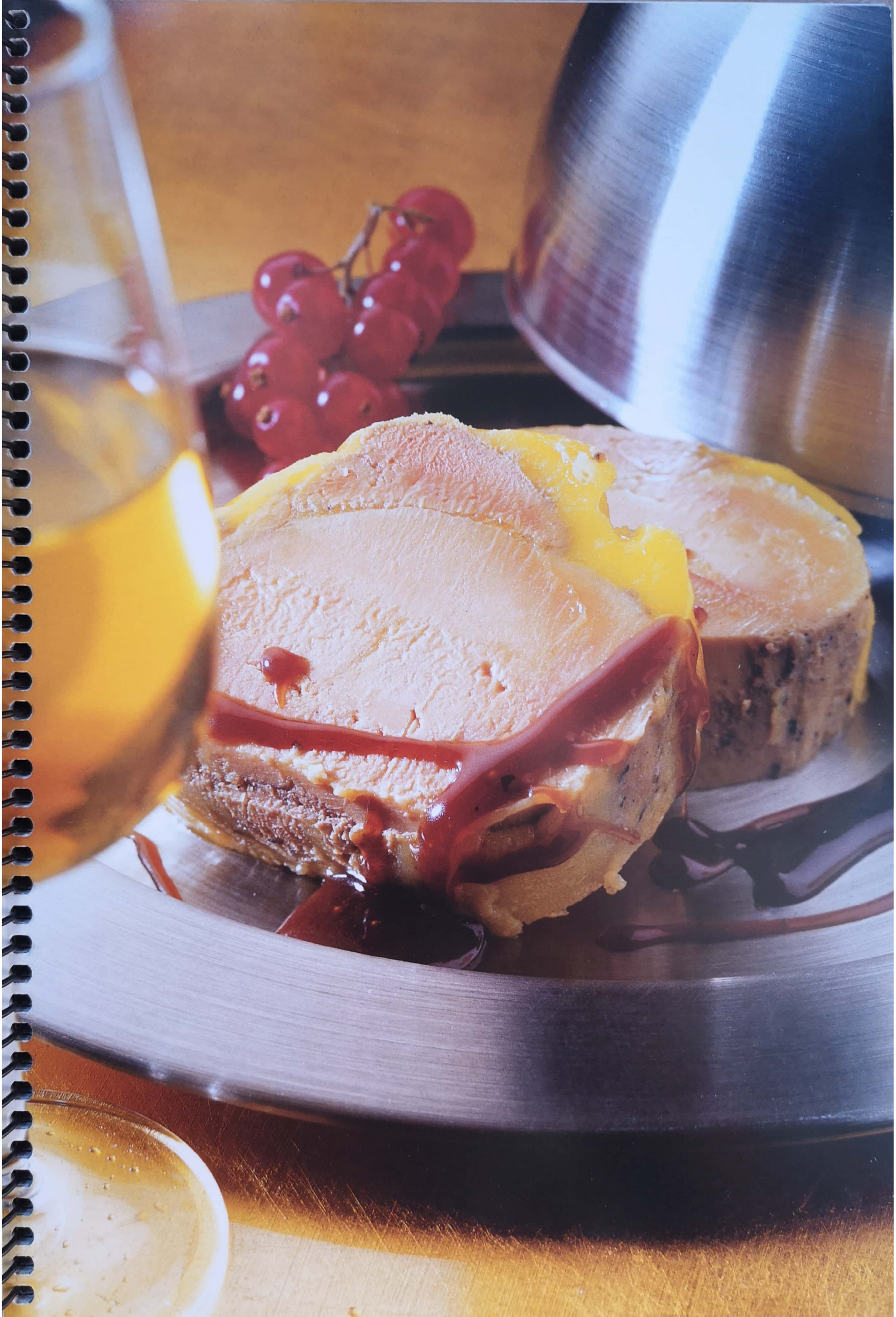
7 Sirva con mermelada de frutos rojos o con salsa Pedro Ximénez (ver receta pág. 102).

Accesorios útiles: Film transparente resistente al calor.

Valores nutricionales por ración

Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
137 kcal / 571 kJ	1,28 g	19,32 g	5,50 g





Paté de higaditos de pollo

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 4 h
Tiempo total: 4 h 10 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

150 g de vino blanco seco
1 hoja de laurel
2 granos de pimienta
250 g de higaditos de pollo lavados y sin nervios
100 g de carne de pollo (limpia de piel y huesos)
250 g de mantequilla
1/2 cucharadita de sal
Pimienta molida
20 g de jerez, oporto u otro vino dulce

1 Ponga en el vaso el vino, el laurel, la pimienta en grano, los higaditos y la carne de pollo en trozos. Sofría **8 min/90°C/vel 2**. Cuando termine el tiempo programado, cuele con el cestillo y tire el caldo de cocción.

2 Vuelva a poner en el vaso la carne y los higaditos. Añada la mantequilla, la sal, la pimienta molida y el jerez. Triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Compruebe que todo está bien triturado y vierta en un molde de 500 g de capacidad.

3 Dejar enfriar y reposar en el frigorífico un mínimo de 4 horas.

Sugerencia: Puede servir con la salsa de Pedro Ximénez (ver receta pág. 102) o con mermelada de arándanos o frutos rojos.

Accesorios útiles: Molde de 500 g de capacidad.

Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	2369 kcal / 9904 kJ	5 g	71,85 g	225 g

Paté de quesos

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 600 g)

100 g de queso de bola en trozos
100 g de queso gruyère *en trozos*
20 g de mantequilla
50 g de nata líquida
50 g de leche
1 huevo
1 yema de huevo
Pimienta
50 g de mayonesa
150 g de queso roquefort

1 Ponga en el vaso el queso de bola, el queso gruyère, la mantequilla, la nata, la leche, el huevo, la yema y la pimienta. Triture **20 seg/vel 8**. Con la espátula, baje la mezcla hacia el fondo del vaso. Funda los quesos **6 min/90°C/vel 5**.

2 Con la espátula, baje de nuevo la mezcla hacia el fondo del vaso. Incorpore la mayonesa y el queso roquefort. Bata **40 seg/vel 5**.

3 Compruebe que haya quedado una crema homogénea; de no ser así, bata otros **30 seg/vel 5**. Vierta en un recipiente y deje enfriar.

Sugerencia: Si lo desea, puede añadirle unas nueces. En este caso, póngalas junto con la mayonesa y el roquefort.

Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	2028 kcal / 8476 kJ	5,45 g	80,56 g	187,08 g

Paté de higaditos de pollo →

Paté marinero

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 200 g)

1 lata de sardinas en tomate
1 lata de mejillones en escabeche
1 lata de caballa en aceite
1 cucharadita de mantequilla
Unas gotas de tabasco

1 Vierta todos los ingredientes en el vaso, incluyendo el caldo de cada lata, y triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Vuelque en un bol y sirva.

Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	511 kcal / 2134 kJ	2,24 g	46,12 g	35,23 g

Paté de atún

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 600 g)

100 g de mantequilla
3 huevos duros
300 g de atún en aceite bien escurrido
2 latas pequeñas de anchoas bien escurridas
Pimienta

1 Ponga en el vaso la mantequilla y derrítala **2 min/37°C/vel 1**.

2 Agregue el resto de ingredientes y triture **30 seg/vel 6**. Compruebe que haya quedado una trituración homogénea. De no ser así, baje con la espátula el paté hacia el fondo del vaso y vuelva a triturar **30 seg/vel 6**. Viértalo en un bol y sirva.

Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	1665 kcal / 6959 kJ	0,94 g	113,93 g	133,94 g

Guacamole

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 400 g)

60 g de cebolleta
100 g de tomate maduro
1 ramita de cilantro
1 pimiento jalapeño o 1 cucharadita de tabasco verde
50 g de aceite de oliva virgen extra
El zumo de 1/2 lima
2 aguacates maduros
1 cucharadita de sal

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso en el orden en que aparecen en la lista de ingredientes y triture **15 seg/vel 4**.

2 Vierta el guacamole en un cuenco y sirva con unos nachos.

Sugerencia: Si no lo va a servir inmediatamente, cúbralo con film transparente directamente en contacto con el guacamole para evitar que esté en contacto con el aire y se oscurezca.

Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	1043 kcal / 4360 kJ	11,45 g	8,85 g	106,90 g

Pasta de aceitunas

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 300 g aprox.)

Tapenade de Provenza
100 g de aceite de oliva virgen extra
330 g de aceitunas negras deshuesadas
50 g de atún al natural (en conserva)
3 dientes de ajo
8 filetes de anchoa en aceite
1 cucharada de alcaparras
1 cucharadita de tomillo
Pimienta molida

Pasta de aceitunas arbequinas
50 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de aceitunas arbequinas deshuesadas
2 dientes de ajo
4 filetes de anchoa en aceite
1 cucharadita de alcaparras
1/2 cucharadita de romero

Pasta de aceitunas verdes
60 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de aceitunas verdes (manzanilla) deshuesadas
2 dientes de ajo
1 cebolleta
4 filetes de anchoa en aceite
1 cucharadita de alcaparras
1/2 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de orégano

Tapenade de Provenza

1 Coloque un bol sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso el resto de los ingredientes y triture **3 min/vel progresiva 5-10**.

3 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 4** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa, sin programar tiempo. Cuando el aceite haya caído por completo en el vaso, pare el Thermomix.

Pasta de aceitunas arbequinas

1 Coloque un bol sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso el resto de ingredientes y triture **3 min/vel progresiva 5-10**. Pare la máquina durante la trituración para bajar con la espátula los ingredientes hacia el fondo del vaso. Al ser poca cantidad, necesitará repetir este proceso varias veces para obtener una trituración homogénea.

3 Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 4** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa, sin programar tiempo. Cuando el aceite haya caído por completo en el vaso, pare el Thermomix.

Pasta de aceitunas verdes

1 Siga las instrucciones de la pasta de aceitunas arbequinas utilizando los ingredientes indicados para la pasta de aceitunas verdes.

Conservación: Un mes en un tarro dentro del frigorífico.

Utilización: Se pueden servir como paté para untar en pan, acompañando a otros alimentos (pescado o carne), con *hummus*, como una salsa o como base de salsa para un plato de pasta.

Valores nutricionales por receta completa de _Tapenade_ de Provenza	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	2019 kcal / 8440 kJ	17,09 g	29,04 g	203,83 g

Valores nutricionales por receta completa de aceitunas arbequinas	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	667 kcal / 2789 kJ	2,34 g	6,85 g	70,06 g

Valores nutricionales por receta completa de aceitunas verdes	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	864 kcal / 3610 kJ	13,22 g	9,29 g	85,95 g

Pasta de aceitunas →

Pastas para sándwiches

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 400 g aprox.)

Pavo y manzana
300 g de fiambre de pavo
100 g de manzana verde pelada y cortada en cuartos
1 cucharadita de zumo de limón
Pimienta
4 cucharadas de salsa cóctel (ver receta pág. 80) o de salsa rosa (ver receta pág. 78)

Rúcula, roquefort y nuez
40 g de rúcula
40 g de nueces peladas
100 g de queso cremoso
50 g de queso roquefort
50 g de nata líquida

Jamón y queso cremoso
200 g de jamón de york
200 g de queso cremoso
Pimienta

Atún y maíz
2 latas de atún en aceite (90 g)
1 lata pequeña de maíz (150 g)
2 cucharadas de mayonesa (ver receta pág. 78)

Pavo y manzana

1 Ponga en el vaso el fiambre de pavo, la manzana, el zumo y la pimienta. Trocee **3 seg/vel 5**. Retire a un bol y mezcle con la salsa cóctel.

Rúcula, roquefort y nuez

1 Ponga la rúcula y las nueces en el vaso y trocee **3 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el queso cremoso, el queso roquefort y la nata. Mezcle **30 seg/vel 3**.

3 Incorpore la rúcula y las nueces reservadas y mezcle **10 seg/vel 2**.

Jamón y queso cremoso

1 Ponga el jamón en el vaso y trocee **4 seg/vel 5**.

2 Añada el queso y la pimienta y mezcle **10 seg/vel 3**.

Atún y maíz

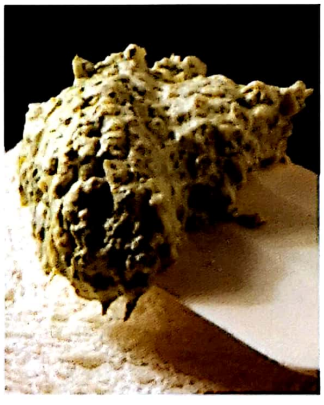
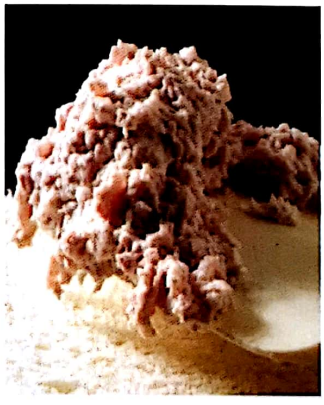
1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y trocee **15 seg/vel 5**.

Valores nutricionales por receta completa (Rúcula, roquefort y nuez)	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	780 kcal / 3342 kJ	7,49 g	27,06 g	73,48 g

Valores nutricionales por receta completa (Pavo y manzana)	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	838 kcal / 3501 kJ	13,79 g	90,56 g	46,69 g

Valores nutricionales por receta completa (Jamón y queso cremoso)	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	723 kcal / 3020 kJ	9,05 g	61 g	49,16 g

Valores nutricionales por receta completa (Atún y maíz)	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	559 kcal / 2335 kJ	27,33 g	28,75 g	37,15 g

Tortillitas de camarones

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 30 unidades)

100 g de garbanzos secos
100 g de harina de repostería
1/2 cucharadita de levadura química
1/2 cucharadita de sal
100 g de cebolletas frescas sin tallo y partidas por la mitad
5 ramitas de perejil (sólo las hojas)
320 g de agua
130 g de camarones o gambas peladas (ver nota)
Aceite de oliva virgen extra (para freír)

1 Ponga los garbanzos en el vaso y pulverice **2 min/vel progresiva 5-10**.

2 Incorpore la harina, la levadura y la sal y mezcle **10 seg/vel 5**. Vierta en un bol y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga la cebolleta y el perejil. Trocee **5 seg/vel 4**.

4 Añada el agua y la mezcla de harinas reservada y mezcle **10 seg/vel 4**. Abra la tapa y agregue los camarones, remueva bien con la espátula y vierta el contenido del vaso en un bol. Deje reposar durante 30 minutos.

5 Ponga un fondo (de un dedo de grosor) de aceite de oliva en una sartén honda. Caliente el aceite a fuego fuerte. Vierta una cucharada sopera de la mezcla en el aceite y extendiéndola con la base de la cuchara para formar las tortillitas. Fría las tortillitas por ambos lados durante 1 minuto aproximadamente en tantas tandas como sea necesario para que no se peguen unas con otras. El aceite siempre debe estar bien caliente para que las tortillitas queden doradas y crujientes.

Sugerencia: Si utiliza gambas en lugar de camarones, además de pelarlas deberá picarlas en trozos pequeñitos (del tamaño de un camarón).

Accesorios útiles: Sartén honda (para freír).

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	36 kcal / 152 kJ	4,27 g	1,83 g	1,33 g

Masa para tempura

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

130 g de agua muy fría
50 g de hielo
1 yema de huevo
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de azúcar
100 g de harina de repostería
50 g de harina de arroz
1/2 cucharadita de levadura química

1 Ponga el agua y el hielo en el vaso y programe **10 seg/vel 5**. Compruebe que el hielo se haya disuelto completamente (para la receta es imprescindible utilizar agua muy fría, por ello sugerimos triturar hielo con agua).

2 Incorpore el resto de los ingredientes y mezcle **10 seg/vel 6**. La textura quedará grumosa. Para obtener un resultado óptimo, utilícela de inmediato.

Sugerencia: Reboce verduras y pescados y fría en abundante aceite caliente.

Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	572 kcal / 2389 kJ	110,71 g	16,36 g	7,03 g

Croquetas de jamón con bechamel rápida

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo de espera: 8 h 30 min
Tiempo total: 9 h 15 min

INGREDIENTES
(para 50 unidades)

150 g de jamón serrano
2 huevos duros
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de mantequilla
30 g de cebolla
170 g de harina de repostería
800 g de leche entera a temperatura ambiente
1 pellizco de nuez moscada molida
Pimienta
Sal (con precaución)

Para rebozar
Harina
2 huevos
Pan rallado
Aceite de oliva virgen extra (para freír)

1 Ponga el jamón serrano en el vaso, coloque el selector de velocidad en la posición ⫿ y presione 5 veces el botón **Turbo** para picarlo. Gire el selector de velocidad a la posición ⫿, retire el jamón del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga los huevos y trocee **2 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve por separado.

3 A continuación, prepare la bechamel: Vierta en el vaso el aceite, la mantequilla y la cebolla. Sofría **4 min/100°C/vel 4**.

4 Añada la harina y sofría **3 min/100°C/vel 2**.

5 Incorpore la leche, la nuez moscada, la pimienta y la sal. Mezcle **10 seg/vel 6**.

6 Agregue dos cucharadas del jamón reservado y programe **7 min/Varoma/vel 2**.

7 Deje reposar unos minutos. Añada el resto del jamón y los huevos picados y mezcle bien con la espátula.

8 Vierta la bechamel en una manga pastelera (colocada en el cestillo) o en una bandeja humedecida previamente (para que no se pegue la masa) y déjela enfriar. Reserve en el frigorífico un mínimo de 8 horas.

9 Una vez fría, forme las croquetas, envuélvalas en harina, a continuación en huevo batido y por último en pan rallado. Fríalas en abundante aceite caliente.

Accesorios útiles: Manga pastelera, sartén honda (para freír).

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	88 kcal / 367 kJ	5,64 g	2,64 g	6,07 g

Croquetas de jamón con bechamel rápida →

Croquetas de gambas

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo de espera: 8 h 30 min
Tiempo total: 9 h 30 min

INGREDIENTES
(para 50 unidades)

200 g de gambas
30 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de mantequilla
150 g de harina
30 g de maicena
800 g de leche entera
2 cucharaditas de sal

Para rebozar
Harina
2 huevos
Pan rallado
Aceite de oliva virgen extra para freír

1 Pele las gambas y córtelas con un cuchillo o tijera en trozos pequeños (del tamaño de un grano de café).

2 Ponga el aceite en el vaso y caliente **5 min/Varoma/vel 2**.

3 Añada las gambas troceadas y sofría **3 min/Varoma/↶/vel** 4. Cuele las gambas y reserve las gambas y el aceite por separado.

4 Vuelva a poner el aceite en el vaso y añada la mantequilla. Programe **3 min/100°C/vel 4**.

5 Abra la tapa y añada la harina (viértala alrededor de las cuchillas). Rehogue **3 min/100°C/vel 2**.

6 Añada la maicena, la leche y la sal. Mezcle **10 seg/vel 7**. A continuación, programe **25 min/100°C/vel 4**.

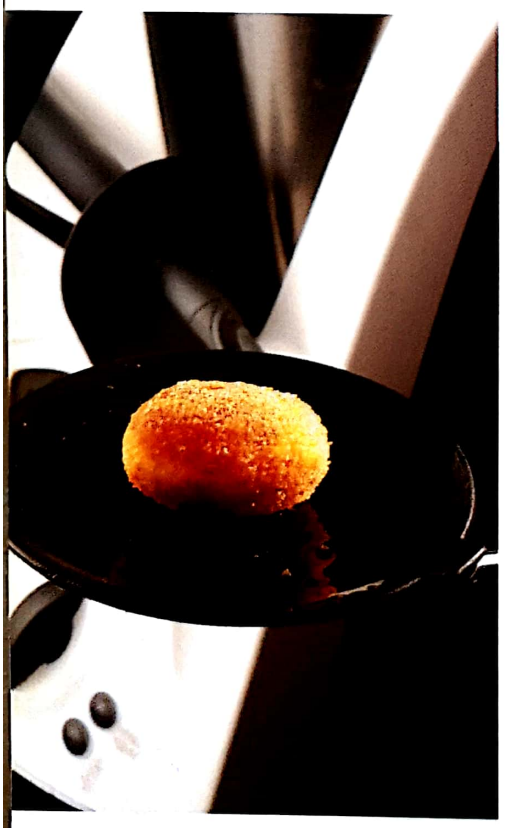
7 Añada las gambas y mezcle con la espátula. Programe **3 min/100°C/vel 2**.

8 Vierta la bechamel en una manga pastelera colocada en el cestillo o en una bandeja humedecida previamente (para que no se pegue la masa) y déjela enfriar. Reserve en el frigorífico un mínimo de 8 horas.

9 Una vez fría, forme las croquetas, envuélvalas en harina, a continuación en huevo batido y por último en pan rallado. Fríalas en abundante aceite caliente.

Sugerencia: Si lo desea, puede añadir pimienta y nuez moscada cuando incorpore la maicena, la leche y la sal.

Accesorios útiles: Manga pastelera, sartén honda (para freír).



Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	78 kcal / 325 kJ	5,81 g	2,19 g	5,07 g

Croquetas de gambas →

Calçots *confitados* con salsa romesco

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Salsa *romesco*
180 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de almendras fritas
2 ñoras sin semillas
1 rebanada de pan frito
1 trozo de guindilla
2 dientes de ajo pelados
150 g de tomate triturado (natural o en conserva)
20 g de vinagre
100 g de pimiento rojo asado
1 pellizco de pimienta
1/2 cucharadita de sal

Salsa *romesco*

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso las almendras, las ñoras, la rebanada de pan y la guindilla. Triture **10 seg/vel 7**. Compruebe que está bien triturado; de no ser así, vuelva a programar la misma velocidad unos segundos más. Retire y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga 30 g del aceite reservado y los ajos y trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso.

4 Añada el tomate y sofría **5 min/100°/vel 1**.

5 A continuación, incorpore el vinagre, el pimiento, la mezcla reservada de almendras, ñoras, pan y guindilla, la pimienta y la sal. Triture **15 seg/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje la verdura hacia el fondo del vaso.

6 Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 4** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa, sin programar tiempo. Cuando el aceite haya caído por completo en el vaso, pare el Thermomix.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	635 kcal / 2656 kJ	22,65 g	6,66 g	57,55 g

***Calçots* confitados**

1 - 2 manojos de calçots *o cebolletas tiernas*
1 pellizco de sal
10 granos de pimienta negra
20 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de agua (para el vapor)

Calçots confitados

1 Introduzca en una bolsa de asar los *calçots* limpios, la sal, la pimienta y el aceite. Ate la bolsa y colóquela dentro del recipiente Varoma. Vierta el agua en el vaso y sitúe el Varoma en su posición. Programe **20 min/Varoma/vel 1**.

Sugerencia: Puede rebozar los *calçots* confitados en una tempura (ver receta pág. 117), freírlos y servirlos con la salsa romesco. Prepare la salsa *romesco* con antelación.

Accesorios útiles: Sartén, bolsa de asar.

Verduras y hortalizas 126
Recetas de cuchara 142
Arroces y pastas 166

Ajos confitados

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

500 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de dientes de ajo pelados

1 Vierta los ingredientes en el vaso y programe **20 min/Varoma/vel 1**. Una vez confitados los ajos, resérvelos en un recipiente de cristal cubiertos con un poco de aceite. El aceite sobrante utilícelo para salsas, pizzas, tostadas, etc.

Nota: Los ajos preparados de esta manera son más digestivos y se pueden usar en mayor cantidad para dar perfume y sabor a muchas recetas.

Accesorios útiles: Tarro grande de cristal.

Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	1047 kcal / 4376 kJ	116,98 g	28,27 g	51,78 g

Champiñones o setas al ajillo

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 400 g)

4 dientes de ajo
1 ramillete de perejil (sólo las hojas)
400 g de champiñones troceados o de setas troceadas
1 cayena (opcional)
50 g de aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta

1 Ponga en el vaso los ajos y el perejil y trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y añada el resto de los ingredientes. Programe **12 min/Varoma/🔄/vel 🌡**.

3 Compruebe que los champiñones (o las setas) estén cocidos a su gusto. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Si tuviesen demasiado líquido, reduzca la salsa: **retire la mariposa** de las cuchillas, saque los champiñones del vaso, deje el líquido y programe **5 min/Varoma/🔄/vel 1**.

Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	571 kcal / 2387 kJ	9,03 g	15,32 g	52,62 g

Cardo con almendras

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de cardo fresco o en conserva
Zumo de limón (para los cardos si los utiliza frescos)
500 - 750 g de agua (para cocer los cardos)
1 cucharada de harina
1 cucharadita de sal

Salsa
50 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de mantequilla
2 - 3 dientes de ajo
1 cucharada de harina
50 g de almendra molida tostada
250 - 300 g del líquido de cocer los cardos (o del bote)
50 g de almendra laminada (para decorar)
1 cucharada de perejil picado (para decorar)

- Si utiliza cardo cocido (en conserva), escúrralo y reserve por separado el cardo y el líquido de la conserva. Prepare la salsa.

1 Si utiliza cardo fresco, límpielo cortando las ramas exteriores y raspando las interiores para quitar bien las hebras. Córtelo en trozos regulares de 2 cm aproximadamente y reserve en agua fría con el zumo de limón, para que no se oxide.

2 Vierta el agua, la cucharada de harina y la sal en el vaso y programe **6 min/Varoma/vel 1** para que hierva.

3 Incorpore el cardo y programe **30 min/100°C/🔄/vel 1**.

4 Compruebe el punto de cocción y, si fuera necesario, programe unos minutos más. Una vez cocido, escúrralo y reserve el cardo y el líquido de cocción por separado.

Salsa

1 Vierta en el vaso el aceite y la mantequilla. Caliente **5 min/100°C/vel 1**.

2 Añada los ajos y sofría **2 min/100°C/vel 3**.

3 Abra la tapa y añada la harina alrededor de las cuchillas. Rehogue **1 min/100°C/vel 2**.

4 Incorpore la almendra molida (previamente tostada en la sartén) y el caldo de cocer los cardos. Programe **5 min/100°C/vel 4**.

5 Triture **20 seg/vel progresiva 5-10** (tiene que quedar la salsa muy fina y ligada).

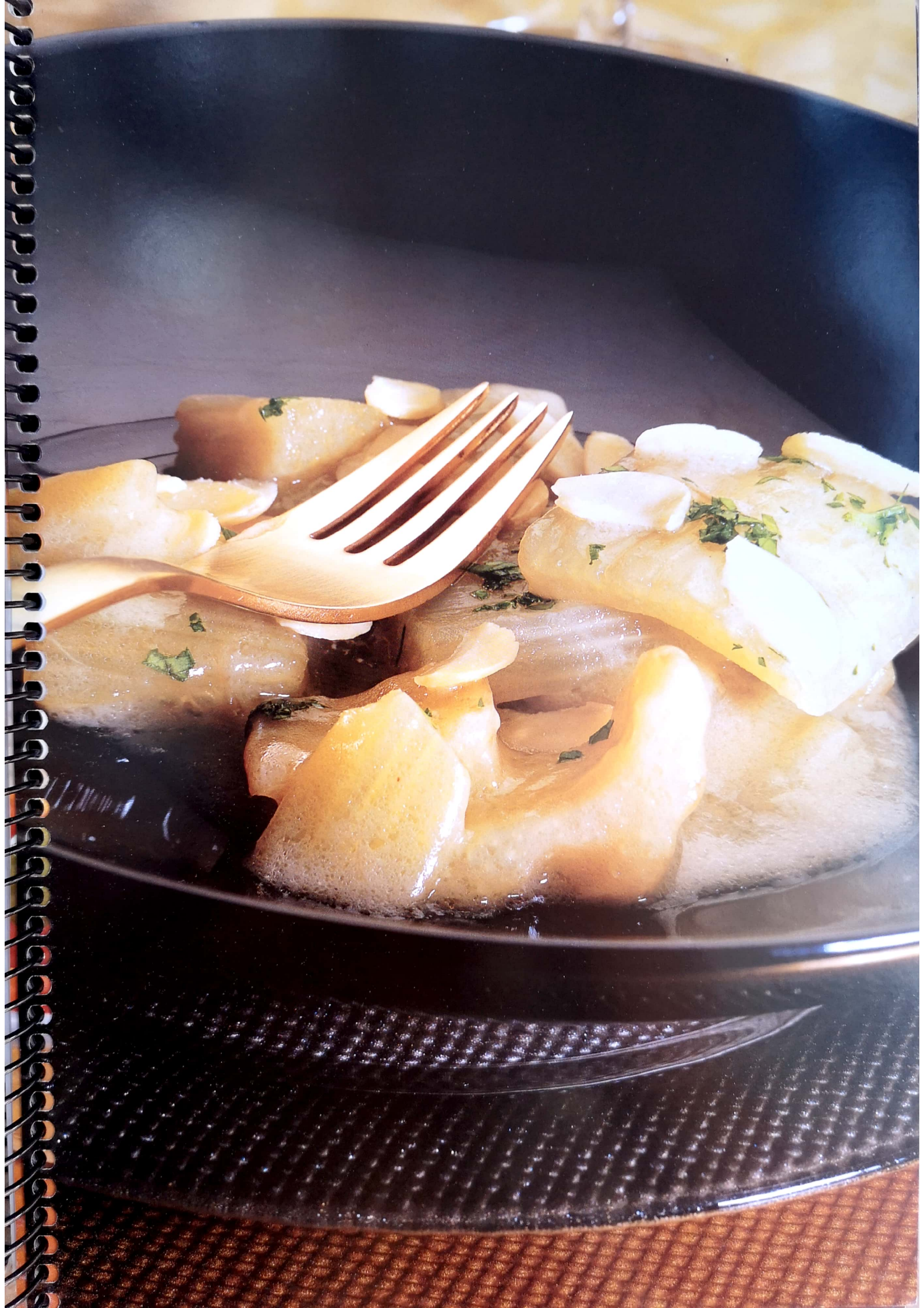
6 Añada el cardo reservado al vaso y caliéntelo **5 min/100°C/🔄/vel 🥄**. Agregue más líquido de cocción si fuera necesario.

7 Vierta en una fuente y decore con las láminas de almendra y el perejil picado.

Accesorios útiles: Sartén antiadherente.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	245 kcal / 1024 kJ	9,45 g	5,45 g	20,60 g

Cardo con almendras →



Ensaladilla rusa

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total:1 h 15 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

600 g de patatas cortadas en dados pequeños
150 g de zanahorias cortadas en dados
100 g de guisantes (frescos o congelados)
100 g de judías verdes cortadas en trozos
600 g de agua (para el vapor)
Sal
200 g de atún en aceite de oliva
3 huevos duros
300 g de mayonesa (ver pág.78)

1. Coloque las patatas, las zanahorias, los guisantes y las judías dentro del recipiente Varoma. Tape y reserve.
2. Vierta el agua en el vaso. Sitúe el Varoma en su posición y programe **26 min/Varoma/vel 1**.
3. Retire el Varoma. Ponga las verduras al vapor dentro de una ensaladera grande. Sazónelas al gusto y deje enfriar. Limpie el vaso.
4. Escurra la lata de atún y reserve el aceite para la mayonesa. Ponga el atún desmenuzado y los huevos troceados en la ensaladera junto con las verduras.
5. Pese en una jarra el aceite reservado de la lata de atún y complete con aceite de girasol hasta obtener 300 g. Prepare la mayonesa con este aceite. Siga las indicaciones de la receta de la pág. 78.
6. Vierta la mayonesa en la ensaladera con las verduras ya frías, el atún y los huevos y mezcle. Guarde la ensaladilla rusa en el frigorífico hasta el momento de servir.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	543 kcal / 2269 kJ	19,70 g	15,36 g	44,73 g

Panaché de verduras

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo de espera: 5 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

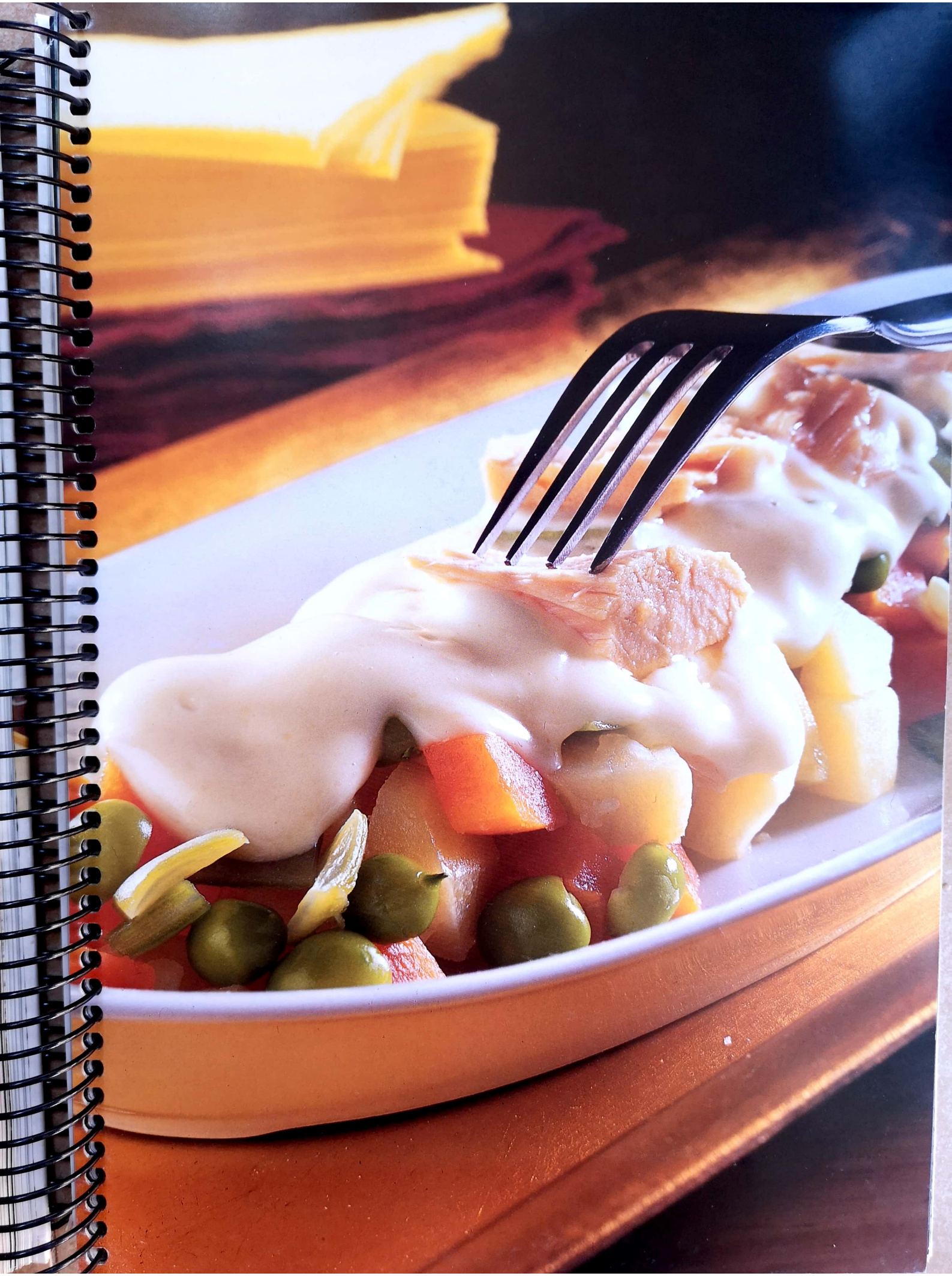
100 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de patatas cortadas en dados
200 g de alcachofas congeladas en cuartos
150 g de judías verdes congeladas
150 g de calabacín sin pelar, cortado en dados y sin pepitas
200 g de champiñones fileteados (no muy fino)
150 g de espinacas congeladas
150 g de coliflor congelada
2 cucharaditas de sal
1 pellizco de pimienta
250 g de guisantes congelados

1. **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta el aceite en el vaso y caliente **6 min/Varoma/vel 2**.
2. Añada las patatas, las alcachofas, las judías verdes, el calabacín, los champiñones, las espinacas, la coliflor, la sal y la pimienta. Programe **15 min/Varoma/🔄/vel** 🌂 y, cuando falten 3 minutos para acabar el tiempo programado, añada los guisantes por el bocal.
3. Deje reposar 5 minutos dentro del vaso, sin bajarlo de la máquina, y sirva.

Sugerencia: Si lo desea, puede añadir 50 g de taquitos de jamón serrano junto con las verduras en el paso 2.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	242 kcal / 1012 kJ	13,38 g	7,39 g	17,66 g

Ensaladilla rusa →



Espinacas a la catalana

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

70 g de pasas sin semillas
100 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de piñones
400 g de espinacas frescas
1 cucharadita de sal

1. Ponga las pasas en remojo con un poco de agua para que se hidraten.
2. En una sartén, dore los piñones con el aceite. Retire los piñones y reserve.
3. Vierta el aceite de la sartén en el vaso y añada las pasas escurridas. Programe **4 min/Varoma/vel** 1.
4. Agregue las espinacas y la sal. Programe **2 min/Varoma/↶/vel** 1 e introduzca la espátula por el bocal moviéndola de derecha a izquierda para que las espinacas se rehoguen de manera uniforme.
5. Utilice el cestillo para escurrir las espicanas y sirva en una fuente con los piñones por encima.

Accesorios útiles: Sartén antiadherente.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	376 kcal / 1573 kJ	12,38 g	5,11 g	34,04 g

Guisantes con jamón

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 30 min

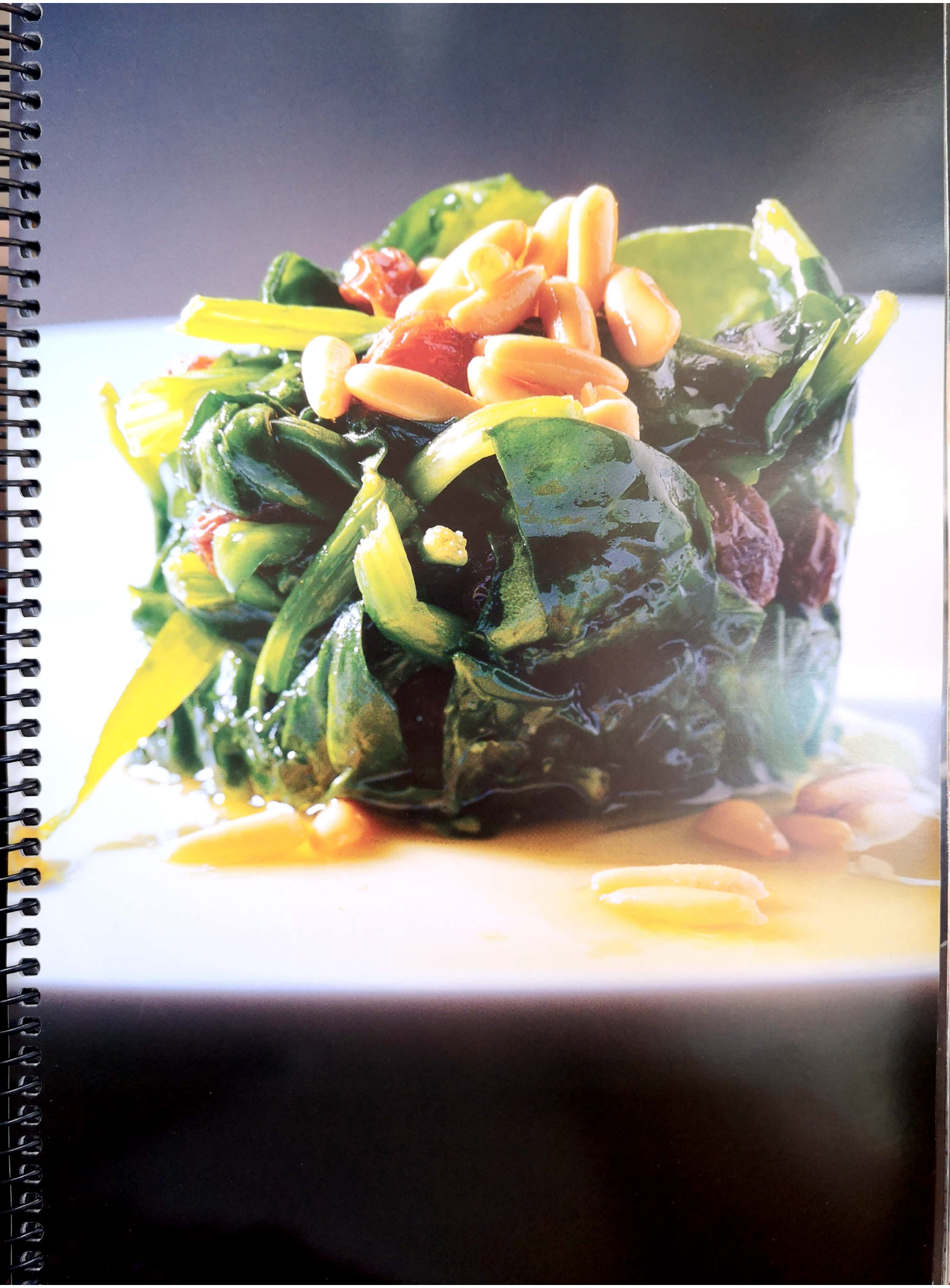
INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1 cebolla cortada en cuartos
70 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de guisantes congelados
200 g de agua
120 g de jamón ibérico en trozos pequeños

1. Ponga en el vaso la cebolla y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.
2. Agregue el aceite y sofría **6 min/100°C/vel 1**.
3. Añada los guisantes y el agua. Programe **15 min/100°C/↶/vel** 1.
4. Incorpore el jamón y programe **5 min/100°C/↶/vel** 1. Sirva inmediatamente.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	342 kcal / 1431 kJ	13,69 g	15,85 g	24,90 g

Espinacas a la catalana →



Espinacas a la crema

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo de horno: 10 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de espinacas congeladas (previamente descongeladas)
1 - 2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
50 g de harina
500 g de leche
30 g de mantequilla
1 pellizco de nuez moscada
1 pellizco de pimienta
6 huevos
50 g de queso rallado

1 Descongele las espinacas, escúrralas bien y séquelas con papel de cocina.

2 Ponga los ajos en el vaso y trocee **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ajos hacia el fondo del vaso.

3 Añada el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 2**.

4 Incorpore las espinacas y la sal. Programe **5 min/Varoma/↶/vel** .

5 **Precaliente el horno a 200°C.**

6 Añada la harina al vaso y rehogue **1 min/100°C/vel 2**.

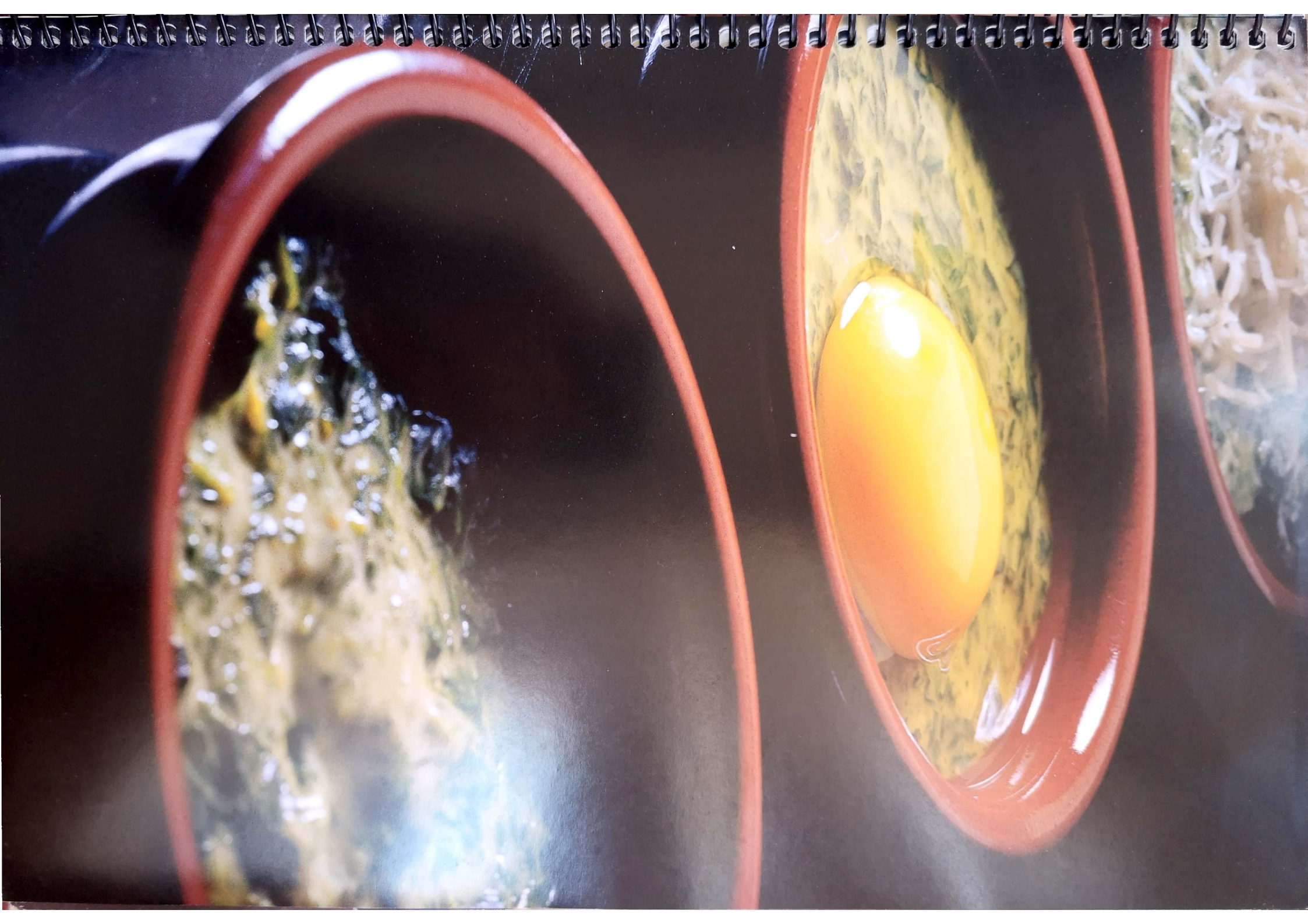
7 Ponga la leche, la mantequilla, la nuez moscada y la pimienta. Programe **7 min/100°C/vel 2**.

8 Por último, en una fuente refractaria, vierta la mitad de esta crema, casque los huevos sobre ella y cubra con el resto de la crema. Espolvoree con el queso y hornee durante 10 minutos para que los huevos se cuajen y la superficie esté dorada.

Sugerencia: Puede montar este plato en cazuelitas individuales.

Accesorios útiles: Fuente refractaria (30 x 25 x 6 cm), papel de cocina.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	328 kcal / 1370 kJ	11,39 g	15,24 g	24,59 g



Pisto

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de pimiento rojo cortado en trozos
150 g de pimiento verde cortado en trozos
300 g de cebolla cortada en cuartos
300 g de calabacín sin pelar cortado en trozos medianos
100 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

1 Ponga en el vaso los pimientos y la cebolla. Trocee **4 seg/vel 4**. Vuelque en el cestillo y reserve.

2 Trocee el calabacín **2 seg/vel 4**.

3 Añada el aceite y las verduras reservadas. Programe **15 min/Varoma/↶/vel** ☆.

4 Incorpore el tomate, la sal y la pimienta. Programe **20 min/Varoma/↶/vel** ☆. Puede servir acompañado de arroz blanco con huevos fritos o huevos revueltos.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	200 kcal / 836 kJ	8,78 g	2,71 g	17,10 g

Patatas guisadas con costillas de cerdo adobadas

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

2 dientes de ajo
150 g de cebolla
100 g de pimiento verde
100 g de pimiento rojo
70 g de aceite de oliva virgen extra
600 g de costillas de cerdo adobadas cortadas en varios trozos
300 g de agua
500 g de patatas peladas y cortadas en trozos medianos
1 hoja de laurel
½ cucharadita de sal
1 pellizco de nuez moscada
1 pellizco de comino
1 cucharadita de pimentón dulce

1. Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y los pimientos (rojo y verde) en trozos medianos y trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.
2. Vierta el aceite y sofría **10 min/100°C/vel 1**.
3. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada las costillas y programe **4 min/100°C/vel 1**.
4. Vierta 100 g de agua y programe **10 min/100°C/vel 1**.
5. Incorpore las patatas y la hoja de laurel. Rehogue **3 min/100°C/↶/vel** 🌂.
6. Agregue el resto del agua y los condimentos. Programe **22 min/100°C/↶/vel** 🌂 sin poner el cubilete. Coloque el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación evitando salpicaduras. Vuelque en una fuente honda y sirva.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	464 kcal / 1938 kJ	16,06 g	19,65 g	35,65 g

Tortilla de patata

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de cebolla cortada en cuartos
200 g de aceite de oliva virgen extra
400 - 600 g de patatas cortadas en rodajas finas
Sal
6 huevos

1 Ponga en el vaso la cebolla y trocee **4 seg/vel 4**.

2 Agregue el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

3 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y añada las patatas con un poco de sal. Programe **13 min/Varoma/vel 1**.

4 **Retire la mariposa**. Vuelque las patatas en el cestillo colocado sobre un bol para que escurra el aceite. Sin lavar el vaso, vierta los huevos y una cucharadita de sal y bata **10 seg/vel 3**. Retire y mezcle con las patatas en un bol.

Cuajado de la tortilla

Cuajado tradicional

1 Vierta la preparación en una sartén precalentada con una cucharada de aceite. Cuaje a fuego medio durante unos minutos y, con la ayuda de un plato, dele la vuelta a la tortilla. Vuelva a calentar la sartén y deslice hacia ella la tortilla. Deje cocinar unos minutos más.

Cuajado en Varoma

1 Vierta la preparación sobre la bandeja Varoma recubierta de papel de hornear humedecido. Ponga en el vaso 500 g de agua y coloque el Varoma con la bandeja en su posición. Programe **20 min/Varoma/vel 1**.

2 Dé la vuelta a la tortilla en la tapa del Varoma, retire el papel de hornear y vuelva a colocarlo en la bandeja Varoma. Deslice la tortilla con cuidado sobre el papel (quedará al revés) y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

Accesorios útiles: Sartén.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	228 kcal / 952 kJ	15,27 g	9,20 g	14,44 g

Tortilla de patata →

Menestra de verduras

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

100 g de cebolla
70 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de jamón ibérico en trozos
1 cucharadita de harina
4 alcachofas partidas por la mitad
8 pencas de acelga (sólo las pencas o parte blanca) en trozos
250 g de guisantes frescos (desgranados) o congelados
250 g de habas frescas (desgranadas) o congeladas
250 g de judía verde plana
8 espárragos naturales
1 zanahoria en rodajas
Sal
Pimienta
500 g de agua o de caldo de verdura

1 Ponga la cebolla en el vaso y trocee **3 seg/vel 5**.

2 Incorpore el aceite y sofría **7 min/100°C/vel 1**.

3 Añada el jamón y la harina y rehogue **3 min/100°C/vel** ↺.

4 Coloque todas las verduras dentro del recipiente y la bandeja Varoma. Salpimiente las verduras, tape y reserve.

5 Incorpore el agua en el vaso y sitúe el Varoma en su posición. Programe **20 min/Varoma/vel** ↺. Coloque las verduras en una fuente y vierta la salsa por encima.

Sugerencia: Una vez cocidas, puede freír algunas de las verduras previamente rebozadas en harina y huevo batido.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	419 kcal / 1753 kJ	21,57 g	21,75 g	27,34 g

Verbena de verduras con vinagreta

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de vinagreta de pimientos (ver pág. 92)
600 g de agua
1200 g de verduras variadas baby *o cortadas en rodajas (guisantes, tirabeques, nabos, calabacines, patatas, puerros, zanahorias, etc.)*
Sal

1 Prepare la vinagreta siguiendo las indicaciones de la receta de la pág. 92. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el agua y caliente **6 min/Varoma/vel 2**.

3 Coloque las verduras variadas en el recipiente Varoma. Sitúe el Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 2**.

4 Espolvoree sal sobre las verduras y sírvalas con la vinagreta en una salsera, para que cada uno se sirva a su gusto.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	359 kcal / 2157 kJ	18,84 g	5,53 g	29,09 g

Menestra de verduras →

Salmorejo

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de aceite de oliva virgen extra
4 huevos duros (para adornar)
100 g de jamón ibérico (para adornar)
1 - 2 dientes de ajo
1000 g de tomates maduros y rojos
1 cucharadita de sal
150 g de miga de pan blanco (del día anterior)
30 g de vinagre

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso los huevos duros y trocéelos **2 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.

3 A continuación, ponga el jamón en el vaso y presione 4 ó 5 veces el botón **Turbo**. Compruebe el tamaño y, si lo desea más picado, presiónelo otras 3 ó 4 veces. El tiempo dependerá de la dureza del jamón. Retire del vaso y reserve.

4 Sin lavar el vaso, ponga los dientes de ajo, el tomate y la sal. Triture **30 seg/vel 5**.

5 Añada el pan y el vinagre y triture **30 seg/vel 5** y a continuación, bata **2 min/vel 10**. El tiempo dependerá de la calidad de los tomates.

6 Programe **vel 5** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa sin quitar el cubilete, hasta que termine de incorporarlo. Vierta el salmorejo en una fuente y reserve en el frigorífico.

7 Unos minutos antes de servir, adorne la superficie con el jamón serrano y los huevos picados. Sírvalo muy frío.

Sugerencia: Puede hacer un milhojas de salmorejo, sirviéndolo entre láminas de berenjena frita.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	424 kcal / 1771 kJ	18,15 g	13,04 g	33,19 g

Salmorejo →

Gazpacho

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de tomates maduros y rojos
1 - 2 dientes de ajo
50 g de pimiento verde
40 g de cebolla
70 g de pepino parcialmente pelado
30 g de vinagre
1 cucharadita de sal
50 - 100 g de aceite de oliva virgen extra
8 cubitos de hielo
200 g de agua fría (opcional)

1 Ponga en el vaso todas las verduras, el vinagre, la sal, el aceite y el hielo. Triture **30 seg/vel 5**. A continuación, bata **3 min/vel 10**.

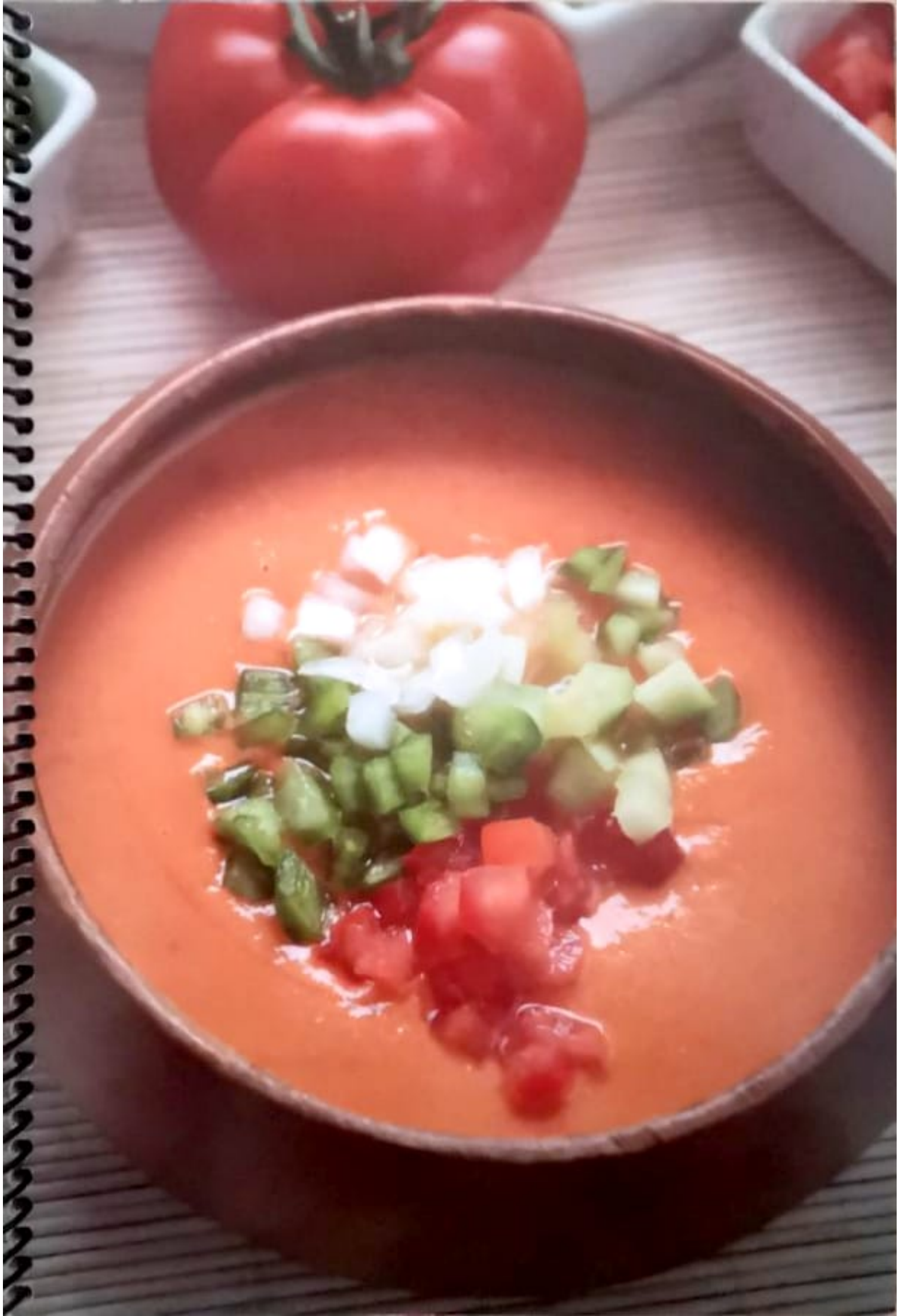
2 Puede colarlo a través del cestillo. Añada agua con hielo si lo desea más líquido. Si le gusta más espeso, añada 150 g de pan blanco (del día anterior) en el paso 1.

3 Sírvalo con las mismas verduras que lleva el gazpacho y con pan, todo troceado en daditos pequeños.

Sugerencia: Si prefiere el gazpacho sin emulsionar, no ponga el aceite en el paso 1, añádalo antes de colar el gazpacho (paso 3) y mezcle **2 seg/vel 7**. El gazpacho tendrá un color menos anaranjado y más rojo.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	143 kcal / 588 kJ	7,17 g	1,78 g	11,90 g

Gazpacho →



Ajoblanco

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de almendras crudas sin piel
2 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
100 g de miga de pan blanco (del día anterior) remojada en agua
70 g de aceite de oliva virgen extra
30 g de vinagre de jerez
1000 g de agua fría
20 - 30 uvas blancas (para servir)
50 g de almendras laminadas y tostadas (para servir)

1 Ponga en el vaso las almendras, los ajos y la sal y trocee **30 seg/vel 5**.

2 Añada la miga de pan escurrida y triture **15 seg/vel 5**. Con la espátula, baje la pasta hacia el fondo del vaso (tiene que tener la consistencia de una pasta; de no ser así, vuelva a programar **10 seg/vel 5**).

3 Añada el aceite, el vinagre y el agua y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

4 Sírvalo muy frío con uvas blancas peladas y/o láminas de almendra.

Sugerencia: Si lo hace justo antes de servir, sustituya 300 g de agua por el mismo peso en cubitos de hielo añadidos al final y removidos en **vel 1** hasta que se derritan.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	406 kcal / 1696 kJ	13,47 g	9,73 g	34,74 g

Vichyssoise

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 5 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

300 g de puerro (sólo la parte blanca) cortado en rodajas
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de mantequilla
700 g de agua
250 g de patata en trozos
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta blanca
1 pellizco de nuez moscada
200 g de nata o de leche evaporada
Cebollino troceado o perejil (para decorar)

1 Ponga el puerro en el vaso y trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje el puerro hacia el fondo del vaso.

2 Agregue el aceite y la mantequilla y rehogue **12 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada 200 g de agua y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

4 Añada la patata troceada, la sal, la pimienta y el agua restante. Programe **20 min/100°C/vel 1**.

5 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y bata **1 min/vel 7**.

6 Incorpore la nuez moscada y la nata. Programe **8 min/90°C/vel 3**. Sirva con cebollino picado. Si la desea más líquida, añada agua.

Sugerencia: Puede servir la *vichyssoise* fría o caliente.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	248 kcal / 1035 kJ	9,41 g	2,65 g	22,17 g

Crema de guisantes

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

70 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de cebolla
100 g de puerro cortado en trozos
1 cucharadita de sal
400 g de guisantes congelados
500 g de agua

1 Ponga el aceite en el vaso y caliente **5 min/Varoma/vel 1**.

2 Añada la cebolla, el puerro y la sal. Trocee **4 seg/vel 4**.

3 Sofría **10 min/Varoma/vel 2**.

4 Incorpore los guisantes y rehogue **7 min/Varoma/vel 2**.

5 Añada el agua y programe **5 min/Varoma/vel 3**.

6 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y bata **3 min/vel 7**.

Sugerencias

Para servir, puede decorar la crema con unas gotas de tomate triturado o nata líquida. También puede servirla en chupitos poniendo encima un berberecho, huevas de mújol o beicon crujiente. Puede usar guisantes frescos pero el color de la crema será pardo.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	233 kcal / 973 kJ	11,48 g	6,10 g	18,06 g

Crema de espárragos blancos

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

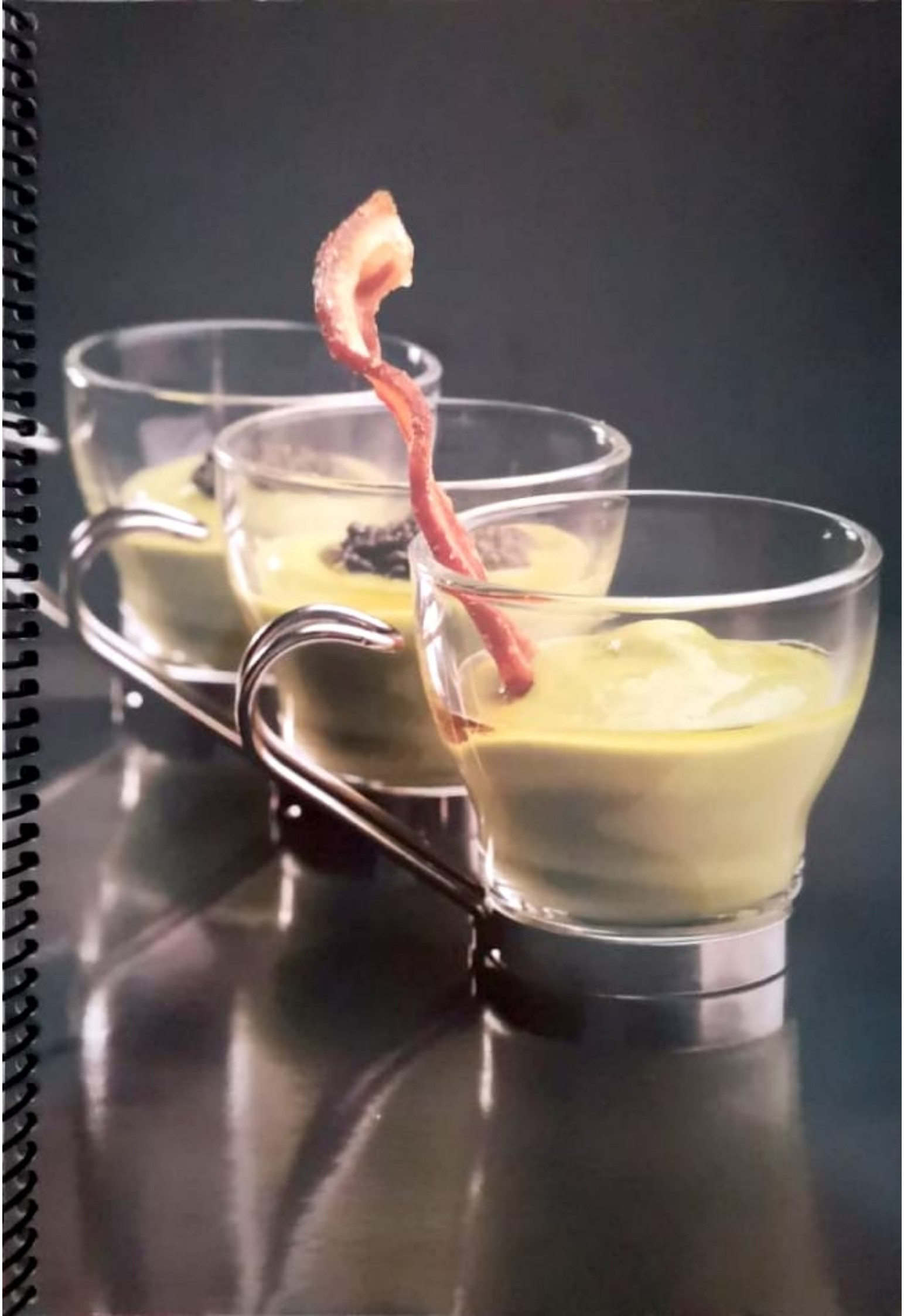
1 lata de espárragos blancos con su líquido (800 g)
800 g de leche
40 g de maicena
80 g de mantequilla
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 pellizco de nuez moscada

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **20 min/90°C/vel 5**.

2 Cuele con ayuda del cestillo y sirva.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	169 kcal / 706 kJ	10,06 g	5,19 g	11,97 g

Crema de guisantes →



Crema de marisco

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de mejillones
300 g de filetes de merluza
200 g de lomos de rape
300 g de gambas
Unas hebras de azafrán
80 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de brandy
200 g de agua
200 g de puerro
1 - 2 dientes de ajo
100 g de cebolla
200 g de tomate triturado (natural o en conserva)
100 g de nata
Sal
Pimienta
Unas hojas de albahaca (para decorar)

1 En el recipiente Varoma, coloque los mejillones limpios, los filetes de merluza, los lomos de rape y las gambas peladas (reserve las cabezas y las cáscaras) con unas hebras de azafrán encima. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso 30 g de aceite y caliente **3 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada las cabezas y cáscaras de las gambas y rehogue **3 min/Varoma/vel 2**.

4 Cuando acabe el tiempo programado, agregue el *brandy* y deje reposar unos segundos. Añada el agua y programe **5 min/100°C/vel 2**. Cuele y reserve el *fumet* obtenido.

5 Lave y seque bien el vaso y la tapa. Ponga el resto del aceite, el puerro, el ajo, la cebolla y el tomate. Trocee **3 seg/vel 5**.

6 Con la espátula, baje la verdura hacia el fondo del vaso. Rehogue **5 min/100°C/vel 1**.

7 Añada el *fumet* reservado al vaso. Coloque el Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

8 Cuando acabe el tiempo programado, retire el Varoma e incorpore al vaso los pescados en trozos y el marisco (reserve algunas gambas para decorar). Triture **30 seg/vel 7**.

9 Agregue la nata, salpimiente y bata **2 min/80°C/vel 5**.

10 Añada más agua si lo cree necesario y bata **10 seg/vel 7** hasta obtener una crema homogénea y con la textura deseada.

11 Para decorar, coloque encima de la crema una hoja de albahaca con dos o tres gambas.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	350 kcal / 1462 kJ	5,09 g	33,36 g	20,69 g

Crema de almendras

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 60 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de almendras crudas
200 g de puerro (sólo la parte blanca)
1 diente de ajo
70 g de mantequilla
30 g de aceite de oliva virgen extra
1000 g de agua
2 pastillas de caldo de carne (ver pág. 49)
1 pellizco de pimienta
1 pellizco de nuez moscada
300 g de nata líquida
1 cucharadita de zumo de limón

1 Vierta las almendras en el vaso y triture **10 seg/vel 6**. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga en el vaso los puerros y el ajo. Trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Añada la mantequilla y el aceite y sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada las almendras reservadas y programe **5 min/100°C/vel 1**.

5 Agregue el agua y las pastillas de caldo. Triture **1 min/vel 7**.

6 Incorpore la pimienta y la nuez moscada. Programe **20 min/90°C/vel 3**.

7 Agregue la nata y el zumo de limón. Programe **7 min/90°C/vel 3**. Si le gusta más líquida, añada más agua.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	440 kcal / 1841 kJ	5,31 g	8,31 g	42,86 g

Crema de calabacín

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de puerro (sólo la parte blanca) cortado en rodajas o de cebolla
1 diente de ajo
30 g de aceite de oliva virgen extra
30 g de mantequilla
700 g de calabacín semipelado y partido en trozos
700 g de agua
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta
1 pellizco de nuez moscada
8 quesitos en porciones
1 pellizco de perejil picado o cebollino picado

1 Ponga en el vaso el puerro y el ajo y trocee **8 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y la mantequilla y sofría **6 min/Varoma/vel 2**.

3 Agregue los calabacines y rehogue **6 min/Varoma/vel 2**.

4 Incorpore el agua, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Programe **20 min/100°C/vel 1**.

5 Cuando acabe el tiempo programado, espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **40 seg/vel 7**. Si no ha quedado bien triturado, vuelva a programar unos segundos más a la misma velocidad.

6 Agregue los quesitos y programe **5 min/90°C/vel 3**. Sirva espolvoreada con perejil picado o cebollino.

Sugerencia: Puede hacerla sustituyendo el agua por leche. En ese caso, programe temperatura **90°C** en el paso 4.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	178 kcal / 743 kJ	4,54 g	5,75 g	15,18 g

Porrusalda

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de agua
300 g de puerro
300 g de patata
180 g de zanahoria
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
50 g de aceite de oliva virgen extra

1 Ponga en el vaso el agua y los puerros cortados en rodajas de un dedo de grosor. Programe **15 min/Varoma/vel** 1. Mientras tanto, chasque las patatas en trozos y corte las zanahorias en rodajas finas.

2 Añada la patata, la zanahoria, la sal y la pimienta. Programe **15 min/100°C/vel** 1.

3 Añada el aceite a través del bocal y programe **2 min/100°C/vel** 1. Sirva caliente.

Sugerencia: Si lo desea, puede añadir 250 g de bacalao desalado. En este caso, incorpórelo junto con la patata y la zanahoria en el paso 2.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	136 kcal / 566 kJ	11,60 g	2,15 g	8,67 g

Sopa minestrone

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de verduras variadas (zanahoria, judías, guisantes, acelgas, nabo, etc.)
50 g de cebolla
1 diente de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de beicon en trozos pequeños
1000 g de agua
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
50 g de arroz
1 ramita de perejil picado (sólo las hojas)
50 g de queso parmesano rallado
50 g de mantequilla

1 Ponga en el vaso las verduras variadas y trocéelas **5 seg/vel 4** (si le gusta la verdura en trozos más pequeños, programe unos segundos más a la misma velocidad). Retire del vaso y reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo. Trocee **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Añada el aceite y el beicon y sofría **5 min/100°/vel 1**.

4 Incorpore el agua y programe **8 min/100°/vel 2**.

5 Añada las verduras reservadas, la sal, la pimienta y el arroz. Programe **15 min/100°/ /vel 1**.Vierta en una sopera, añada el perejil, el queso y la mantequilla. Remueva y sirva.

Sugerencias

- Al trocear las verduras, ponga las verduras de hoja siempre encima de las otras.
- Si lo desea, puede utilizar pasta en lugar de arroz.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	263 kcal / 1099 kJ	14,35 g	5,75 g	15,18 g

Sopa de ajo

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de aceite de oliva virgen extra
6 - 8 dientes de ajo cortados en láminas
8 rebanadas de pan candeal del día anterior cortadas finas (100 g)
1 cucharada rasa de pimentón dulce
1500 g de agua
2 pastillas de caldo de carne (ver pág. 49)
4 huevos
100 g de jamón ibérico en trozos (opcional)

1 Ponga el aceite en el vaso y caliente **5 min/Varoma/vel 1**.

2 Añada los ajos y sofría **4 min/Varoma/🔄/vel 1**.

3 Incorpore 1 ó 2 rebanadas de pan y rehogue **2 min/Varoma/🔄/vel 1**. Añada el pimentón por el bocal en los últimos segundos.

4 Añada el agua y las pastillas de caldo. Programe **20 min/100°C/vel 1**.

5 Cuando acabe el tiempo programado, pare la máquina e incorpore los huevos y las rebanadas de pan. Deje reposar unos minutos dentro del vaso, sin bajarlo de la máquina, y sirva muy caliente.

Sugerencia: Si prefiere el huevo en hilos, añada los huevos en el paso 5 y mezcle **5 seg/vel 2**. Después, incorpore el pan y deje reposar unos minutos.

Sopa castellana

Es una sopa de ajo con jamón. Añada el jamón junto con el aceite en el paso 1.

Puede sustituir el jamón por chorizo. En este caso, reduzca la cantidad de pimentón.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	251 kcal / 1051 kJ	9,56 g	6,62 g	20,76 g

Sopa de ajo →

Sopa de cebolla

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 10 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de cebolla cortada en cuartos
1000 g de agua
2 pastillas de caldo de carne (ver pág. 49)
1 pellizco de pimienta blanca
6 rebanadas de pan tostado
50 g de queso emmental rallado
50 g de queso parmesano rallado
1 cucharadita de jerez (opcional)

1 Ponga el aceite en el vaso y caliente **5 min/Varoma/vel 1**.

2 Añada la cebolla y trocee **3 seg/vel 4** (o, si lo prefiere, añada la cebolla en aros finos y no la trocee).

3 Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso y sofría **10 min/Varoma/vel**.

4 Agregue el agua, las pastillas de caldo y la pimienta. Programe **20 min/100°C/vel**.

5 Añada el jerez. Vierta el contenido del vaso en cazuelitas individuales refractarias. Coloque en cada una de ellas una rebanada de pan tostado y espolvoree con los quesos rallados. Gratine en el horno unos minutos (hasta que el queso se funda) y sirva inmediatamente.

Sugerencia: Puede espesar la sopa añadiendo una cucharadita de *roux* (ver receta pág. 42) antes de poner el agua.

Accesorios útiles: 6 cazuelitas de barro resistentes al calor.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	204 kcal / 851 kJ	13,74 g	7,36 g	13,21 g

Sopa de pescado

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 55 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de agua
200 g de huesos de rape en trozos pequeños o espinas y cabeza de pescado blanco
100 g de gambas arroceras
500 g de mejillones frescos y limpios
200 g de almejas o chirlas remojadas con agua templada y sal
100 g de zanahoria cortada en trozos
100 g de puerro cortado en rodajas
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
50 g de vino blanco
200 g de rape limpio y en trozos

1 Ponga en el vaso el agua, los huesos de rape y las cáscaras y las cabezas de las gambas (reserve los cuerpos). Si los huesos fueran muy grandes, colóquelos en el cestillo dentro del vaso. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con los mejillones y las almejas dentro. Programe **18 min/Varoma/vel 1**. Retire las valvas de los mejillones y de las almejas y reserve los cuerpos. Con ayuda del cestillo, cuele el *fumet* en un bol y reserve.

2 Lave bien el vaso y la tapa. Ponga las zanahorias y el puerro y trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

3 Incorpore el aceite y la sal. Sofría **10 min/Varoma/⟲/vel** 🌡.

4 Añada la pulpa de pimiento choricero y el vino. Programe **5 min/Varoma/⟲/vel** 🌡.

5 Incorpore el *fumet* reservado y programe **6 min/100°C/⟲/vel** 🌡. Añada por el bocal el rape y los cuerpos de los mejillones y de las almejas y programe **3 min/100°C/⟲/vel** 🌡. Por último, incorpore por el bocal los cuerpos de las gambas y seguidamente programe **1 min/100°C/⟲/vel** 🌡.

6 Deje reposar unos minutos. Vierta la sopa en una sopera y sirva inmediatamente.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	304 kcal / 1269 kJ	4,25 g	23,31 g	20,92 g

Sopa de pescado →

Lentejas estofadas

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 2 h 35 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

350 g de lentejas
200 g de zanahoria partida en trozos
1/2 pimiento verde
1 cucharada de pimentón
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 cabeza de ajos entera lavada y sin pelar
1/2 cebolla
1 hoja de laurel
100 g de chorizo en rodajas
100 g de tocino fresco en trozos
750 g de agua

1 Ponga las lentejas en remojo un mínimo de dos horas antes de su preparación.

2 Saque las lentejas del agua del remojo, lávelas y escúrralas. Viértalas en el vaso.

3 A continuación, agregue el resto de los ingredientes finalizando con el agua y programe **30 min/100°C/🌀/vel 🌡**.

4 Cuando acabe el tiempo programado, compruebe si las lentejas están tiernas. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

5 Finalmente, si lo desea, añada más agua. Deje reposar unos minutos antes de servir.

Variante: Puede añadir o sustituir las verduras por patata, calabaza, etc.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	446 kcal / 1865 kJ	32,88 g	20,19 g	25,99 g

Potaje de vigilia

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de cebolla cortadas en cuartos
2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de pimentón dulce
400 g de garbanzos cocidos y escurridos
700 g de agua
250 g de espinacas descongeladas y escurridas
1 hoja de laurel
250 g de bacalao desalado y desmigado
Sal
2 huevos duros

1 Ponga en el vaso la cebolla, los ajos y el aceite. Trocee **5 seg/vel 4**. A continuación, sofría **8 min/Varoma/vel** 🌡.

2 Añada el pimentón, 4 cucharadas (80 g) de garbanzos cocidos y 2 cucharadas (10 g) de agua. Triture **15 seg/vel 6**.

3 Agregue 690 g de agua, las espinacas y el laurel. Programe **5 min/100°/↶/vel** 🌡.

4 Añada el resto de los garbanzos cocidos y las migas de bacalao y programe **8 min/100°/↶/vel** 🌡. Compruebe el punto de sal (dependerá del bacalao) y agregue sal si fuera necesario.

5 Si lo desea mas líquido, puede añadir un poco de agua caliente. Añada los huevos duros cortados en rodajas y sirva.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	301 kcal / 1259 kJ	12,80 g	16,05 g	20,65 g

Cocido madrileño

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 2 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

400 g de garbanzos cocidos lavados y escurridos
1 hueso de jamón (300 g)
1 hueso de caña (100 g)
250 g de carne de ternera (falda o morcillo)
100 g de tocino fresco
Agua (aprox. 2000 g)
1/2 cucharadita de sal
1 morcilla de cebolla (100 g)
1 chorizo semicurado (100 g)
200 g de zanahoria pelada y cortada en trozos
200 g de patata pelada y cortada en trozos
1/4 repollo
250 g de pollo
2 dientes de ajo
70 g de aceite de oliva virgen extra
1/2 cucharadita de pimentón dulce
100 g de fideos finos (cabellín)
1 ramita de hierbabuena o menta

1 Ponga en el vaso una cucharada de garbanzos cocidos. Introduzca en el vaso el cestillo con los huesos, la carne y el tocino. Vierta agua hasta completar los dos litros (1 cm por debajo del borde del cestillo) y añada la sal. Programe **60 min/100°C/vel 1**.

2 Envuelva en papel de aluminio la morcilla y el chorizo. Ponga en el recipiente Varoma los garbanzos, las verduras, el pollo, la morcilla y el chorizo. Sitúe el Varoma en su posición y programe **40 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y reserve.

3 Utilice la muesca de la espátula para sacar el cestillo. Cuele el caldo. Coloque en una fuente la carne, el jamón, el hueso (si tiene tuétano), el tocino, el pollo, la morcilla y el chorizo, todo partido en 2 ó 3 trozos. Mantenga caliente.

4 Ponga en el vaso los ajos y el aceite y trocee **4 seg/vel 6**.

5 Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso y sofría **4 min/100°C/vel 1**.

6 Agregue el repollo cocido y el pimentón. Rehogue **5 min/100°C/vel** ↺. Retire y reserve en otra fuente, junto con los garbanzos y las verduras. Mantenga caliente.

7 Ponga en el vaso el caldo colado, añada agua hasta la marca de 1 litro y caliente **5 min/100°C/vel 1**.

8 Añada los fideos y la hierbabuena. Programe **5 min/100°C/vel 1**. Vierta en la sopera y sirva.

Sugerencia: Puede servir la sopa y presentar las fuentes de carne y verduras al mismo tiempo.

Accesorios útiles: Fuente de horno honda, papel de aluminio.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	952 kcal / 3980 kJ	47,55 g	51,23 g	61,88 g

Cocido madrileño →

Arroz caldoso

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total: 1 h 15 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

400 g de almejas o chirlas
300 g de gambas
800 g de agua
1 hoja de perejil
Unas hebras de azafrán
1 cucharadita de sal
150 g de vino blanco
50 g de zumo de naranja
2 dientes de ajo
200 g de tomate natural triturado (en conserva)
150 g de pimiento rojo
150 g de pimiento verde
70 g de aceite de oliva virgen extra
350 g de arroz
Perejil picado

1 Ponga las almejas en agua con sal para que suelten la arena (aprox. 30 minutos).

2 Pele las gambas (reserve los cuerpos) y ponga en el vaso las cáscaras y las cabezas con el agua. Aclare muy bien las almejas, colóquelas en el recipiente Varoma, tápelo y sitúe el Varoma en su posición. Programe **16 min/Varoma/vel 2**. Si en este tiempo no se abrieran las almejas, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Cuele el *fumet* por un colador fino y reserve. Deje las almejas en el recipiente Varoma tapado. Enjuague bien el vaso y la tapa.

3 Ponga en el vaso el perejil, el azafrán, la sal, el vino, el zumo de naranja y el *fumet* reservado. Bata **30 seg/vel 7**. Retire del vaso y reserve en una jarra.

4 Sin lavar el vaso, ponga el ajo, el tomate y los pimientos. Trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

5 Añada el aceite y sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

6 Incorpore el arroz y rehogue **2 min/100ºC/vel** ☆.

7 Vierta en el vaso el caldo reservado y programe **13 min/Varoma/** ↶ **/vel** ☆, retire el cubilete y coloque el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación evitando salpicaduras.

8 Incorpore las gambas por el bocal y deje reposar durante 2 minutos dentro del vaso, sin bajarlo de la máquina. Ponga las almejas en una fuente de servir. Vierta encima el arroz y muévalo un poco con la espátula. Decore con el perejil picado.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	459 kcal / 1920 kJ	52,69 g	25,02 g	14,79 g

Arroz blanco

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de agua
1 cucharadita de sal
350 g de arroz
3 dientes de ajo (opcional)

1 Ponga el aceite, el agua y la sal e introduzca el cestillo dentro del vaso. Programe **7 min/100°C/vel 1** para hacer hervir el agua.

2 Acabado el tiempo y sin abrir la máquina, vierta el arroz a través del bocal (caerá al cestillo) y programe **13 min/100°C/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y mueva el arroz de vez en cuando durante la cocción.

3 Cuando acabe el tiempo programado, compruebe si la cocción del arroz está a su gusto. De no ser así, programe 2 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

4 Inmediatamente, utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz, vuélquelo en una fuente bien extendido y no le dé forma hasta que no pierda un poco de calor.

Sugerencia: Si le gusta el arroz con un sofrito de ajos, ponga en el paso 1 primero los dientes de ajo con el aceite y sofría **3 min/Varoma/vel 1**.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	223 kcal / 933 kJ	45,06 g	4,13 g	2,94 g

Pasta con salsa carbonara

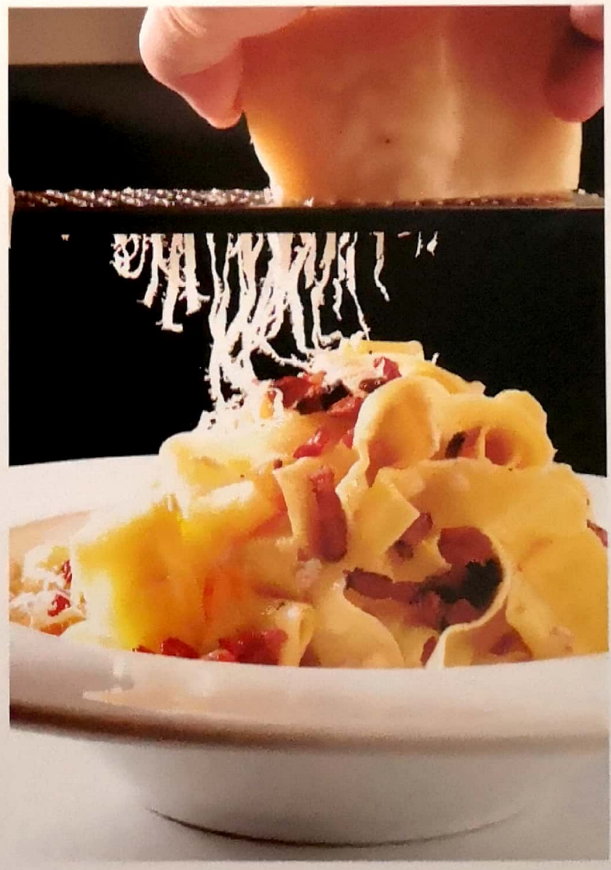
Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

30 g de chalotas o cebolla
150 g de beicon en taquitos
20 g de aceite de oliva virgen extra
3 huevos
1 yema de huevo
60 g de parmesano rallado
1/2 cucharadita de sal
Pimienta
1200 g de agua
1 cucharadita de sal
350 g de pasta (espaguetis, fetuccini, etc.)

1. Ponga las chalotas en el vaso y trocee **3 seg/vel 5**.
2. Añada el beicon y el aceite. Sofría **5 min/Varoma/vel 1**. Vierta en un recipiente grande y reserve.
3. Sin lavar el vaso, ponga los huevos, la yema, el queso, la sal y la pimienta. Mezcle **15 seg/vel 4**. Añada esta mezcla al recipiente con el beicon y reserve.
4. Sin lavar el vaso, ponga el agua y programe **12 min/100°C/vel 1**. Agregue la sal y la pasta. Si la pasta es corta, abra la tapa; si es larga, introdúzcala por el bocal. Programe **el tiempo indicado en el paquete de pasta/100°C/🌀/vel** 🍴. Escurra la pasta utilizando el cestillo o el recipiente Varoma.
5. Vuelque la pasta escurrida en el recipiente con el beicon y los huevos, mezcle con la espátula y sirva.

Sugerencia: Puede espolvorear la pasta con queso rallado y decorar con beicon frito.



Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	522 kcal / 2180 kJ	62,90 g	21,38 g	20,50 g

Canelones

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno: 10 min
Tiempo de espera: 20 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

20 - 25 placas de canelones
100 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de cebolla troceada en gajos
2 dientes de ajo
2 tomates maduros cortados en cuartos o 150 g de tomate triturado (natural o en conserva)
200 g de pechuga de pollo cortada en dados
200 g de ternera cortada en dados
200 g de carne magra de cerdo cortada en dados
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 hoja de laurel
30 g de coñac o brandy
50 g de harina
200 g de leche
1000 g de bechamel (ver pág. 88)
Queso rallado

1 Si utiliza placas de canelones que no necesitan cocción, póngalas en remojo para que se ablanden. Después, escúrralas bien y póngalas sobre papel de cocina absorbente. Si son de hervir, cuézalas y escúrralas de igual manera. Reserve.

2 Ponga el aceite en el vaso y caliente **3 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada la cebolla y los ajos y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Incorpore el tomate y rehogue **2 min/Varoma/vel 1**.

5 Agregue las carnes salpimentadas, el laurel y el coñac. Programe **28 min/Varoma/vel 1**.

6 Añada la harina y rehogue **2 min/Varoma/vel 1**.

7 Retire la hoja de laurel y triture **6 seg/vel 4** (si le gusta más triturado, programe unos segundos en **vel 5**).

8 A continuación, incorpore la leche y programe **5 min/100°C/vel 3**.

9 Retire del vaso y deje enfriar la mezcla. Una vez fría, rellene las placas con ella, póngalas en una fuente de horno y reserve.

10 Sin lavar el vaso, prepare la bechamel siguiendo las indicaciones de la receta de la pág. 88.

11 Vierta la bechamel sobre los canelones, espolvoree con queso rallado y gratínelos hasta que estén dorados.

Accesorios útiles: Papel de cocina.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	483 kcal / 2019 kJ	29,50 g	29,44 g	27,13 g

Canelones →

Macarrones con tomate

(SABE MUCHO A CHORIZO)

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

125 g de queso parmesano (o manchego semicurado) en trozos
100 g de jamón serrano en trozos de aprox. 1 cm de grosor
100 g de chorizo en rodajas de aprox. 1 cm de grosor
120 g de cebolla partida en trozos
60 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de orégano
430 g de agua
250 g de macarrones

1 Ponga en el vaso el queso y rállelo **10 seg/vel progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, trocee el jamón. Sitúe el selector de velocidad en posición ⥀ y presione 5 ó 6 veces el botón **Turbo**. Retire del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso, trocee el chorizo. Sitúe el selector de velocidad en posición ⥀ y presione 5 ó 6 veces el botón **Turbo**. Retire del vaso y reserve junto con el jamón.

4 Ponga en el vaso la cebolla y trocee **4 seg/vel 4**.

5 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

6 Incorpore el tomate, la sal y el orégano. Sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

7 Agregue el chorizo y el jamón. Rehogue **3 min/Varoma/vel 1**.

8 Añada el agua y programe **7 min/Varoma/vel 1**.

9 Cuando acabe el tiempo programado, incorpore los macarrones y programe **el tiempo indicado en el paquete de pasta/Varoma/⥀/vel 1**. Sirva los macarrones espolvoreados con el queso rallado.

Sugerencia: Si lo desea, puede gratinar los macarrones unos minutos en el horno.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	664 kcal / 2777 kJ	49,92 g	32 g	37,40 g

Lasaña

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 15 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

18 placas de lasaña
100 g de queso para gratinar
130 g de zanahoria
130 g de cebolla
180 g de champiñones
50 g de apio o pimiento verde
1 diente de ajo
500 g de tomate triturado (natural o en conserva)
50 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de carne picada mixta
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 cucharadita de orégano
1 hoja de laurel
800 g de bechamel (ver pág. 88)

1 Si utiliza placas de lasaña que no necesitan cocción, póngalas en remojo para que se ablanden. Después, escúrralas bien y póngalas sobre papel de cocina absorbente. Si son de hervir, cuézalas y escúrralas de igual manera. Reserve.

2 Ponga el queso en el vaso partido en 4 trozos. Rállelo **10 seg/vel 7**. Retire del vaso y reserve.

3 Ponga en el vaso la zanahoria, la cebolla, los champiñones, el apio, el ajo y el tomate triturado. Triture **15 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

4 Añada el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

5 Cuando acabe el tiempo programado, añada la carne picada (muévala bien con la espátula para que quede suelta), la sal y las especias y programe **15 min/Varoma/🔄/vel** 🌡.

6 Si la salsa quedara un poco líquida, programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad (retire el cubilete y en su lugar ponga el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación evitando salpicaduras). Retire y reserve.

7 **Precaliente el horno a 180°C**.

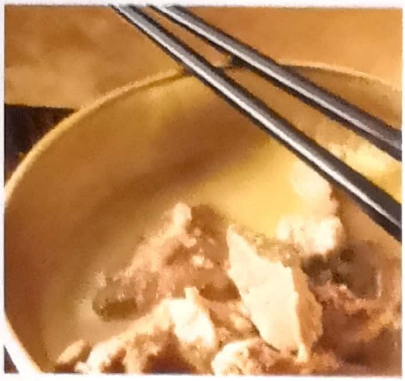
8 Ponga en una fuente una capa de placas de lasaña, cubra con parte de la salsa preparada y siga haciendo capas hasta terminar con una capa de placas de lasaña.

9 Sin lavar el vaso, prepare la bechamel siguiendo las indicaciones de la receta de la pág. 88 y cubra con ella la lasaña. Espolvoree con queso rallado y hornee durante 15 minutos. Gratínela a continuación hasta que esté dorada.

Accesorios útiles: Fuente rectangular de horno

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	797 kcal / 3330 kJ	51,43 g	28,30 g	53,08 g

Lasaña →



Carnes y aves 178
Pescados y mariscos 194

Albóndigas en salsa española

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 25 min
Tiempo total: 55 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Albóndigas
200 g de zanahoria troceada
2 dientes de ajo
1 - 2 ramitas de perejil (sólo las hojas)
50 g de pan rallado
2 huevos
50 g de leche
1 cucharadita de sal
1 pellizco de nuez moscada
1 pellizco de canela molida
1 pellizco de pimienta recién molida
500 g de carne picada mixta (250 g de ternera y 250 g de cerdo)
50 g de piñones
Harina (para rebozar)
20 g de aceite de oliva virgen extra (para engrasar la bandeja)

Salsa española
250 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de tomate concentrado (opcional)
100 g de vino blanco
300 g de agua
1 pellizco de sal
1 pellizco de nuez moscada
1 pellizco de pimienta
1 cucharada de concentrado de carne de buey
1 pellizco de clavo molido
Perejil picado

Albóndigas

1 **Precaliente el horno a 180°C**.

2 Ponga en el vaso la zanahoria, los ajos, el perejil y el pan rallado y triture **10 seg/vel 7**.

3 Añada los huevos, la leche, la sal, la nuez moscada, la canela y la pimienta. Mezcle **20 seg/vel 3**.

4 Incorpore la carne picada y mezcle **10 seg/vel 2**. Vuelque la mezcla en un bol y añada los piñones. Termine de mezclar con la espátula.

5 Forme las albóndigas, rebócelas en harina y colóquelas en la bandeja del horno untada con aceite.

6 Hornee a 180°C durante 10 minutos por un lado y 5 minutos por el otro.

Salsa española

7 Ponga en el vaso la cebolla y los ajos. Trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

8 Incorpore el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

9 Añada el concentrado de tomate y rehogue **2 min/Varoma/vel 2** (en este momento, puede triturar en vel 5 si desea la salsa más fina).

10 Incorpore el vino y rehogue **3 min/Varoma/vel 1**.

11 Agregue el agua, la sal, la nuez moscada, la pimienta, el concentrado de carne de buey y el clavo. Programe **10 min/Varoma/vel 1** y, en lugar del cubilete, coloque el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación evitando salpicaduras.

12 Vierta en la fuente sobre las albóndigas y hornee durante 10 minutos a 180°C. Sirva espolvoreadas con perejil y con unas patatas fritas en dados.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	480 kcal / 2007 kJ	11,31 g	16,27 g	40,82 g

Albóndigas en salsa española →

Solomillos de cerdo ibérico con hierbas a la sal

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

750 g de agua (para el vapor)
2 solomillos de cerdo ibérico
4 hojas de laurel
2 ramilletes de hierbas frescas (tomillo, orégano, cebollino, romero, etc.)
1500 - 2000 g de sal gorda

1 Ponga el agua en el vaso y caliente **8 min/Varoma/vel 1**. Mientras tanto, ate con hilo de bramante los solomillos (cubiertos con el laurel y las hierbas frescas).

2 Coloque el recipiente Varoma sobre su tapa, colocada boca arriba, para no manchar la encimera. Cubra el fondo del recipiente Varoma con sal gorda. Coloque los solomillos y cúbralos bien con el resto de la sal. Sitúe el Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, rompa la costra de sal y retire los solomillos. Quíteles el hilo de bramante, las hierbas y el resto de sal. Corte en rodajas y sirva con una salsa o mermelada de su elección.

Accesorios útiles: Hilo de cocina.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	173 kcal / 724 kJ	0 g	28 g	6,80 g

Caldereta de cordero

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

6 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta
1 pierna de cordero deshuesada y cortada en trozos pequeños (para guisar)
1 cucharada de pimentón
2 cucharadas de vinagre
1 ramita de tomillo
1/2 cucharadita de orégano
1 hoja de laurel
100 g de vino blanco

1 Ponga en el vaso los ajos y el aceite. Trocee **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso. Sofría **7 min/100°C/vel 1**.

2 Añada el cordero salpimentado y programe **10 min/Varoma/vel**.

3 Agregue el pimentón, el vinagre, el tomillo, el orégano y el laurel y programe **7 min/Varoma/vel**.

4 Incorpore el vino blanco y rehogue **30 min/100°C/vel**.

5 Vierta en una fuente y sirva con patatas fritas en dados.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	606 kcal / 2534 kJ	2,07 g	29,62 g	52,84 g

Cerdo al curry

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

6 clavos
4 cardamomos verdes
1 cucharadita de sal
1 cucharada de curry
½ cucharadita de cúrcuma
200 g de cebolla
3 dientes de ajo
100 g de aceite de girasol, cacahuete, coco o sésamo
1/2 cucharadita de comino en grano
1000 g de carne magra de cerdo en trozos
2 cucharadas de coco rallado
1 yogur natural
120 g de nata líquida

1 Tueste el clavo y el cardamomo en una sartén pequeña para realzar el sabor. Con el vaso limpio y seco, pulverice el clavo, el cardamomo, la sal, el *curry* y la cúrcuma **20 seg/vel 8**. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla y los ajos. Trocee **4 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

3 Vierta en el vaso el aceite y caliente **7 min/Varoma/vel 1**.

4 Incorpore los cominos y la carne. Sofría **10 min/Varoma/🔄/vel 🌡**.

5 Agregue la mezcla de especias reservada, el coco rallado y el yogur. Programe **5 min/Varoma/🔄/vel 🌡**.

6 Añada la nata y el troceado de cebolla y ajo reservado. Programe **20 min/100°C/🔄/vel 🌡**.

Nota: El *curry* es una mezcla de especias en la que predomina la cúrcuma. Puede ser más o menos picante, siendo el de Madrás el más picante.

Accesorios útiles: Sartén pequeña.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	472 kcal / 1973 kJ	4,58 g	31,85 g	36,26 g

Codornices en escabeche

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 1 d
Tiempo total: 1 d 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

250 g de cebolla
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cabeza de ajo (cortada por la mitad en sentido transversal)
2 hojas de laurel
1 cucharada de pimienta negra en grano
1 clavo
4 ramitas de tomillo fresco
200 g de zanahoria cortada en rodajas finas
4 codornices
130 g de vinagre de vino
130 g de vino blanco
150 g de agua
1 cucharadita de sal

1 Ponga en el vaso la cebolla y trocee **4 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.

2 Vierta el aceite en el vaso y caliente **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada la cabeza de ajos, el laurel, la pimienta, el clavo y el tomillo. Programe **10 min/100°C/↶/vel** 🌡.

4 Incorpore la cebolla reservada y la zanahoria. Programe **10 min/100°C/↶/vel** 🌡.

5 Coloque bien las codornices dentro del vaso y añada el vinagre, el vino, el agua y la sal. Programe de **25-30 min/100°C/↶/vel** 🌡 (el tiempo dependerá de la calidad de las codornices) y, en lugar del cubilete, coloque el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación evitando salpicaduras.

6 Deje reposar un día como mínimo. Sírvalas al gusto, frías o calientes.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	511 kcal / 2135 kJ	9,02 g	31,45 g	38,65 g

Pollo al chilindrón

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
150 g de cebolla
150 g de pimiento verde
150 g de pimiento rojo
50 g de vino blanco
1000 g de muslitos de pollo
50 g de agua
200 g de tomate frito
1 pastilla de caldo de carne (ver pág. 49)
1 pellizco de pimienta
1 pellizco de nuez moscada
250 g de champiñones laminados

1 Ponga en el vaso el aceite y los ajos. Trocee **6 seg/vel 5**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso y sofría **3 min/Varoma/vel 1**.

2 Añada la cebolla, el pimiento (rojo y verde) y el vino blanco y trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso y rehogue **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore el pollo, el agua, el tomate, la pastilla de caldo, la pimienta y la nuez moscada y programe **20 min/Varoma/🔄/vel 👃**.

4 Por último, agregue los champiñones laminados y programe **10 min/Varoma/🔄/vel 👃**.

5 Vierta todo en una fuente y sirva.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	483 kcal / 2020 kJ	9,90 g	49,15 g	27,10 g

Pollo en pepitoria

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de almendras (fritas o tostadas)
2 huevos duros
100 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de cebolla
3 dientes de ajo
1200 g de pollo en trozos grandes
200 g de vino blanco
150 g de agua
Unas hebras de azafrán
1 cucharadita de sal
2 hojas de laurel
1 pellizco de pimienta

1 Ponga las almendras en el vaso y rállelas **5 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Separe las claras de las yemas y reserve las yemas. Ponga las claras en el vaso y trocee **2 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.

3 Ponga en el vaso el aceite, la cebolla y el ajo. Trocee **3 seg/vel 5**.

4 Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso y sofría **7 min/Varoma/vel 2**.

5 Incorpore el pollo y programe **10 min/100°C/🔄/vel** 🌀.

6 Añada el vino, el agua, el azafrán, la sal, el laurel, la pimienta y las almendras reservadas. Programe **22 min/100°C/🔄/vel** 🌀 y, en lugar del cubilete, coloque el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación evitando salpicaduras.

7 Incorpore las yemas reservadas y programe **2 min/100°C/🔄/vel** 🌀 para que ligue la salsa.

8 Vierta el pollo en un recipiente y espolvoree con las claras reservadas.

Sugerencia: Esta receta mejora de un día para otro.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	553 kcal / 2312 kJ	5,17 g	50,62 g	35,92 g

Pechuga de pavo rellena

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 pechuga de pavo abierta en un filete fino (aprox. 900 g)
Sal
Pimienta
100 g de jamón de york en lonchas finas
1 manzana reineta pelada y en lonchas
140 g de queso de sándwich en lonchas
70 g de ciruelas pasas sin hueso
70 g de uvas pasas
50 g de nueces
150 g de beicon en lonchas para cerrar (opcional)

Cebolla caramelizada
700 g de cebolla
70 g de mantequilla
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
30 g de caramelo líquido
1 pellizco de pimienta

1 Prepare la pechuga: lávela y séquela bien. Sazone con sal y pimienta.

2 Póngala sobre film transparente y coloque encima el jamón de york, la manzana, el queso y los frutos secos. Enrolle la pechuga como si fuera un brazo de gitano. Coloque las ciruelas en la parte del cierre y, si lo desea, envuelva todo el rollo con las lonchas de beicon.

3 Envuélvalo todo con film transparente, apretando muy bien, y colóquelo en el centro del recipiente Varoma. Tape y reserve.

Cebolla caramelizada

4 Trocee la cebolla **3 seg/vel 4**. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.

5 Incorpore la mantequilla y el aceite. Coloque el Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/🥘/vel 1**.

6 Cuando acabe el tiempo programado, retire el Varoma y reserve con el rollo de pavo dentro. Añada al vaso la sal, el caramelo líquido y la pimienta. Programe **3 min/100°C/vel 1**.

7 Una vez templado el rollo de pavo, retire el film transparente, corte en rodajas y sirva con la cebolla caramelizada.

Sugerencia: Recuerde que el ancho de la pechuga no debe ser superior al del recipiente Varoma (unos 25 cm aproximadamente). Si es muy grande, una vez enrollada pártala en dos y proceda a envolverlas.

Variante: Puede variar los ingredientes del relleno a su gusto (por ej. espinacas cocidas, otras frutas como peras u orejones, otro tipo de quesos, etc.).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	576 kcal / 2395 kJ	20,08 g	46,77 g	34,26 g

Pechuga de pavo rellena →

Estofado de ternera con alcachofas

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 1 h 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

300 g de cebolla
2 dientes de ajo
70 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de harina
800 g de ternera en trozos pequeños
130 g de zanahorias en rodajas
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta recién molida
1 pellizco de nuez moscada
1 clavo
100 g de vino tinto
350 g de agua
7 alcachofas frescas
1/2 limón (para frotar el corte de las alcachofas)

1 Ponga en el vaso la cebolla, los ajos y el aceite. Trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso y sofría **10 min/Varoma/🌀/vel 🌡**.

2 Incorpore la carne ligeramente enharinada, la zanahoria y las especias. Programe **5 min/Varoma/🌀/vel 🌡**. En el último minuto, incorpore el vino a través del bocal.

3 Añada el agua y programe **35 min/100°C/🌀/vel 🌡**.

4 Limpie las alcachofas de hojas duras y pártalas por la mitad. Frote los cortes con el 1/2 limón.

5 Cuando acabe el tiempo programado, añada las alcachofas y programe **10 min/Varoma/🌀/vel 🌡**.

6 Compruebe el punto de cocción de la carne y las alcachofas y, si fuese necesario, programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

Sugerencia: Conviene dejar reposar antes de servir.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	302 kcal / 1259 kJ	8,12 g	29,50 g	15,98 g

Vitello tonnato
(Fiambre de ternera con salsa de atún)

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 1 d
Tiempo total: 1 d 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 redondo de ternera (800-1000 g)
Sal
Pimienta
1000 g de agua para el vapor

Salsa de atún
300 g de aceite de girasol
80 g de atún en aceite escurrido
10 g de alcaparras
3 filetes de anchoa en aceite
1 cucharadita de vinagre
1 huevo
1 yema de huevo
20 g de zumo de limón
Sal

1 Salpimiente el redondo, envuélvalo en film transparente y colóquelo en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

2 Vierta el agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **45 min/Varoma/vel 1**.

3 Deje enfriar el redondo y resérvelo en el frigorífico, sin quitar el film transparente, hasta el día siguiente.

4 Córtelo en lonchas finas y colóquelas en una fuente grande, en una sola capa.

Salsa de atún

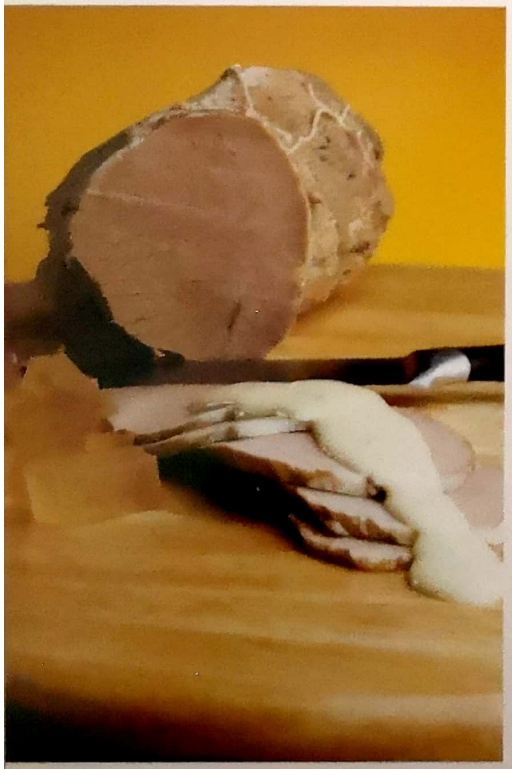
5 Ponga una jarra sobre la tapa del Thermomix®, pulse la función **balanza** y pese el aceite en la jarra. Reserve.

6 Ponga en el vaso el atún, las alcaparras y las anchoas y triture **4 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y triture de nuevo **4 seg/vel 7**.

7 Añada el vinagre, el huevo, la yema, el zumo de limón y la sal. Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 5** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa sin programar tiempo.

8 Cuando termine de incorporar todo el aceite, deje que siga emulsionando **1 min/vel 5**.

Accesorios útiles: Film transparente.



Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	675 kcal / 2814 kJ	0,05 g	38,07 g	58,10 g

Redondo de ternera mechado en salsa

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 redondo de ternera (800-1200 g)
150 g de tocino de jamón en tiras
Sal
Pimienta
150 g de zanahoria partida en trozos
150 g de cebolla partida en cuartos
2 dientes de ajo
1 cucharada de tomate concentrado
50 g de aceite de oliva virgen extra
700 g de agua
100 g de vino blanco
1 hoja de laurel

1 Meche el redondo: haga unos orificios longitudinales y profundos con un cuchillo largo y fino. Introduzca las tiras de tocino.

2 Salpimiente el redondo y envuélvalo en film transparente. Colóquelo en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

3 Ponga en el vaso la zanahoria, la cebolla y el ajo y trocee **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

4 Añada el concentrado de tomate y el aceite. Sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

5 Incorpore el agua, el vino, sal y la hoja de laurel. Sitúe el Varoma en su posición y programe **45 min/Varoma/vel 1**.

6 Acabado el tiempo programado, retire el Varoma y quite la hoja de laurel del vaso. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture la salsa **1 min/vel progresiva 5-10**.

7 Corte el redondo en lonchas finas y sirva acompañado de la salsa caliente.

Accesorios útiles: Film transparente.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	357 kcal / 1490 kJ	4,26 g	29,56 g	23,94 g

Bogavante al vapor de algas con vinagreta

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

2 bogavantes vivos de 500 g c/u
1 puñado de alga kombu
60 g de algas de mar (variadas)
160 g de sal gorda (mejor marina)
500 g de agua para el vapor
2 hojas de laurel
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (de sabor suave)
El zumo de media lima
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

1 Coloque dentro del recipiente Varoma los bogavantes (con las pinzas atadas), la mitad de las algas *kombu*, 1/2 cucharada de algas de mar y 60 g de sal. Reserve.

2 Ponga en el vaso el agua, el resto de las algas *kombu*, 1/2 cucharada de algas de mar y el laurel. Sitúe el Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 1**. Coloque un peso sobre la tapa del Varoma , por ej. una lata de conservas de 1 kg, para evitar que se abra.

3 Cuando acabe el tiempo programado, retire y deje enfriar.

Sal de algas

4 Con el vaso limpio y seco, ponga los 50 g de algas de mar y triture **5 seg/vel 7** (debe quedar la textura como el té).

5 Con la espátula, mezcle con los 100 g de sal restante. Retire del vaso a un recipiente hermético y conserve para su utilización posterior.

6 Separe la cabeza, las patas y la cola del bogavante. Con la ayuda de unas tenazas para marisco o con un mazo de madera, casque las pinzas. Con unas tijeras, corte la membrana del interior de la cola. Extraiga con cuidado la carne intentando que quede de una pieza.

7 Limpie la cabeza recogiendo en un bol el coral y todo el líquido de la parte central. Añada el aceite de oliva suave y el zumo de lima. Mezcle con una cuchara hasta que quede bien integrado. Reserve esta vinagreta.

8 Corte el bogavante en rodajas y dispóngalas en una fuente junto con la carne de las pinzas. Riegue con la vinagreta reservada y un chorrito de aceite de oliva virgen extra y sazone con un pellizco de la sal de algas preparada. Puede decorar con germinados (brotes de alfalfa, etc.) o con hojas de ensalada variada.

Accesorios útiles: Tenazas para marisco.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	314 kcal / 1309 kJ	1,77 g	48,01 g	12,74 g

Sardinas en papillote

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

12 - 18 sardinas con cabeza, escamas y tripas
Aceite de oliva virgen extra para pintar el papel
Sal gorda
600 g de agua
6 hojas de laurel (opcional)
1/2 cucharadita de pimentón (opcional)
1 chorrito de aceite de oliva (opcional)
6 ramitas de tomillo (opcional)

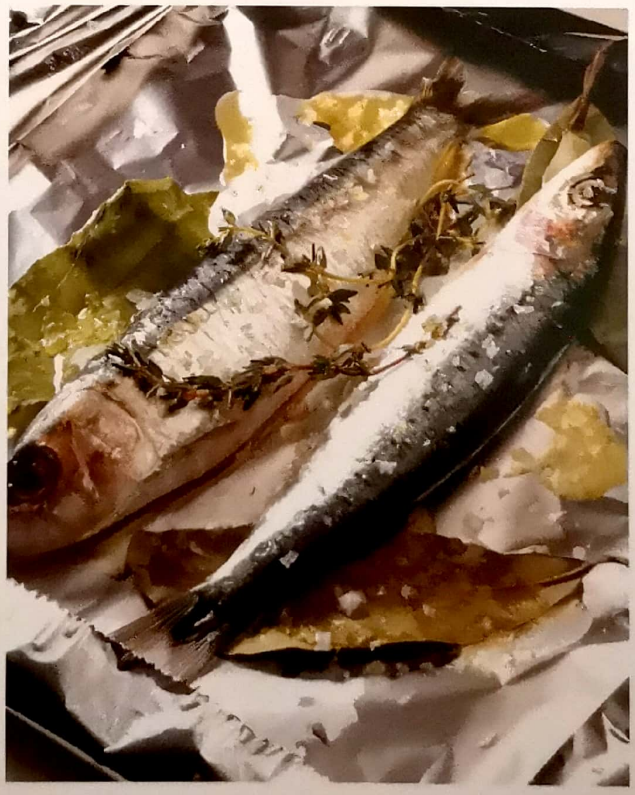
1 Lave las sardinas y séquelas con papel de cocina. Engrase 6 cuadrados de papel de aluminio con aceite y coloque 2 ó 3 sardinas encima de cada uno de ellos. Sazone con sal gorda y, si lo desea, añada el laurel, el pimentón, el aceite de oliva y el tomillo. Cierre bien los extremos del papel de aluminio para formar papillotes y colóquelos dentro del recipiente Varoma. Tape bien y reserve.

2 Ponga el agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **27 min/Varoma/vel 1**.

3 Cuando termine el tiempo programado, retire el Varoma y abra la tapa hacia el lado opuesto a usted. Abra un papillote con cuidado para comprobar si las sardinas están hechas. De no ser así, programe 3 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

4 Sirva las sardinas inmediatamente dentro de los papillotes abiertos.

Accesorios útiles: Papel de cocina, papel de aluminio.



Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	151 kcal / 628 kJ	0 g	17,66 g	8,89 g

Pulpo á feira

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1250 g de pulpo congelado
1000 g de agua
100 g de cebolla
1 hoja de laurel (opcional)
500 g de patatas peladas y cortadas en rodajas
Sal gorda
50 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de pimentón (dulce y picante)

1 Descongele y lave el pulpo con agua fría. Separe los tentáculos, dejándolos enteros, y deseche la cabeza.

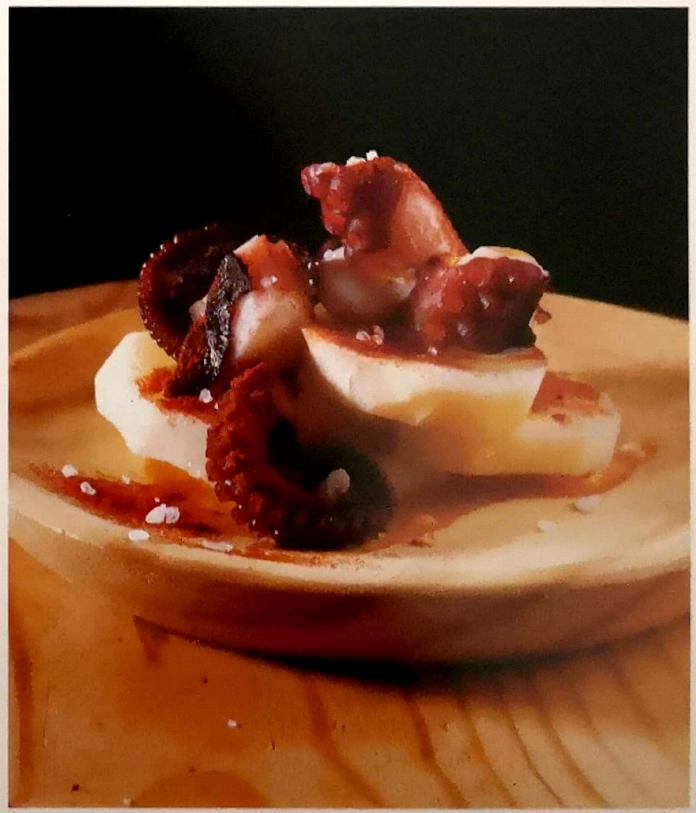
2 Ponga en el vaso el agua, la cebolla y el laurel. Programe **8 min/Varoma/vel 1**.

3 Mientras tanto, coloque las patatas en la bandeja Varoma (es importante colocarlas en la bandeja, y no en el recipiente, para que no cojan el color rosado del pulpo). Tape y reserve.

4 Introduzca los tentáculos dentro del vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/🔄/vel** 🌡.

5 Cuando termine el tiempo programado, retire el Varoma y deje reposar el pulpo 5 minutos dentro del vaso, sin bajarlo de la máquina. Mientras tanto, coloque las patatas en una fuente (o plato de madera).

6 Escurra el pulpo en el cestillo y córtelo con unas tijeras en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. Coloque el pulpo sobre las patatas y condimente con sal, aceite y pimentón.



Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	445 kcal / 1853 kJ	22,65 g	52,02 g	16,20 g

Merluza a la gallega

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Aceite de oliva virgen extra (para pincelar el recipiente Varoma)
6 rodajas de merluza
1/2 cucharadita de sal
800 g de patatas chascadas
400 g de agua
1 hoja de laurel
200 g de cebolla cortada en juliana
6 hojas de perejil
100 g de aceite de oliva virgen extra
40 g de ajos fileteados
2 cucharadas de pimentón dulce

1 Pincele el recipiente Varoma con un poco de aceite. Distribuya las rodajas de merluza, sazonadas con un poco de sal, en el recipiente y la bandeja Varoma. Tape y reserve.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Introduzca en el vaso las patatas, el agua, la sal, el laurel, la cebolla y el perejil. Programe **15 min/Varoma/vel** . Inmediatamente después, sitúe el Varoma en su posición y programe **7 min/Varoma/vel** .

3 Cuando termine el tiempo programado, retire el Varoma y vierta el contenido del vaso en una fuente de servir. Abra la tapa del recipiente Varoma hacia el lado opuesto a usted y coloque el pescado en la fuente, sobre las patatas. Reserve.

4 Ponga en el vaso el aceite y caliente **6 min/Varoma/vel 1**.

5 Incorpore los ajos y sofría **6 min/Varoma/vel 1**.

6 Espere unos segundos a que el aceite se temple, abra la tapa y agregue el pimentón alrededor de las cuchillas. Mezcle **10 seg/vel 1**.

7 Vierta la ajada sobre el pescado las patatas y sirva inmediatamente.

Accesorios útiles: Pincel de cocina.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	413 kcal / 1720 kJ	25,10 g	29,11 g	21,75 g

Merluza a la gallega →

Brandada de bacalao

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de espera: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de aceite de girasol
400 g de bacalao desalado (sin piel ni espinas) en trozos
70 g de leche
1 pellizco de pimienta blanca

1 Ponga los ajos en el vaso y trocee **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ajos hacia el fondo del vaso.

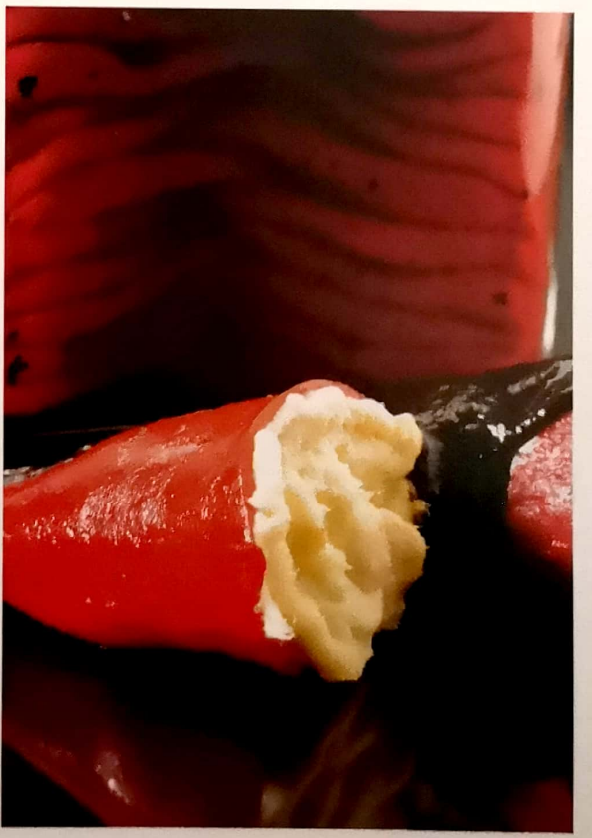
2 Incorpore los aceites y sofría **6 min/Varoma/vel 1**. Retire a una jarra resistente al calor y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga el bacalao, la leche y la pimienta. Programe **6 min/Varoma/vel 1**. Abra la tapa, baje el vaso de la máquina y deje templar 10 minutos.

4 Ponga el vaso en la máquina y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje la mezcla hacia el fondo del vaso.

5 Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 5** sin programar tiempo. Vierta poco a poco el aceite reservado sobre la tapa. Vuelque en un bol y reserve en el frigorífico. Sirva con tostadas o utilice en otras recetas.

Forma de desalar el bacalao: Ponga el bacalao salado en remojo con abundante agua fría durante al menos 24 horas y cambie el agua 3 ó 4 veces como mínimo.



Pimientos del piquillo rellenos de brandada de bacalao

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	361 kcal / 1505 kJ	1,05 g	12,53 g	34,10 g

Pimientos del piquillo rellenos

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 lata grande de pimientos del piquillo (25 unidades aprox.)
350 g de brandada de bacalao (ver receta anterior)
150 g de pimiento rojo en 2 ó 3 trozos
1 puerro (sólo la parte blanca) en 2 ó 3 trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de nata líquida
Sal
Pimienta
Salsa de tinta de chipirón (opcional) (ver pág. 96)

1 Ponga los pimientos del piquillo en el cestillo para que escurran el líquido.

2 Prepare la brandada de bacalao siguiendo las indicaciones de la receta anterior y déjela enfriar.

3 Rellene los pimientos y colóquelos en una fuente de horno (reserve un pimiento sin rellenar para hacer la salsa).

4 Ponga en el vaso el pimiento fresco y el puerro. Trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

5 Añada el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

6 **Precaliente el horno a 180°C**.

7 Añada al vaso la nata, el pimiento del piquillo reservado y troceado, la sal y la pimienta. Programe **7 min/Varoma/vel 1**.

8 Espere unos minutos a que baje la temperatura y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

9 Vierta la salsa sobre los pimientos y hornee a 180°C durante 10 minutos.

Sugerencia: Si lo desea, puede decorar los pimientos con salsa de tinta de chipirón (ver pág. 96).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	411 kcal / 1712 kJ	17,59 g	10,13 g	33,32 g

Bacalao confitado con pimientos rojos y emulsión de pilpil

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

150 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de aceite de girasol
6 dientes de ajo
1 - 2 hojas de laurel
1 guindilla
500 g de lomos de bacalao desalado
1/2 pimiento rojo cortado en tiras
900 g de agua
3 - 4 patatas cortadas en rodajas gruesas

1 Ponga en el vaso los aceites, el ajo, el laurel y la guindilla. Programe **10 min/Varoma/vel 1**.

2 Mientras tanto, coloque los lomos de bacalao bien escurridos y con la piel hacia abajo en un molde de aluminio redondo (de 20 cm de diámetro y 6 cm de alto). Coloque las tiras de pimiento rojo encima del bacalao. Ponga el molde de aluminio dentro del recipiente Varoma y reserve.

3 Cuando acabe el tiempo programado, vierta el aceite aromatizado sobre el bacalao y los pimientos. Tape el recipiente Varoma. Sin lavar el vaso, ponga el agua e introduzca el cestillo con las patatas. Sitúe el Varoma en su posición y programe **35 min/Varoma/vel 2**.

4 Al acabar el tiempo programado, retire el Varoma y utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Disponga las patatas en una fuente, sazónelas, coloque encima los lomos de bacalao escurridos y reserve el aceite. Decore con los pimientos y prepare la emulsión de pilpil.

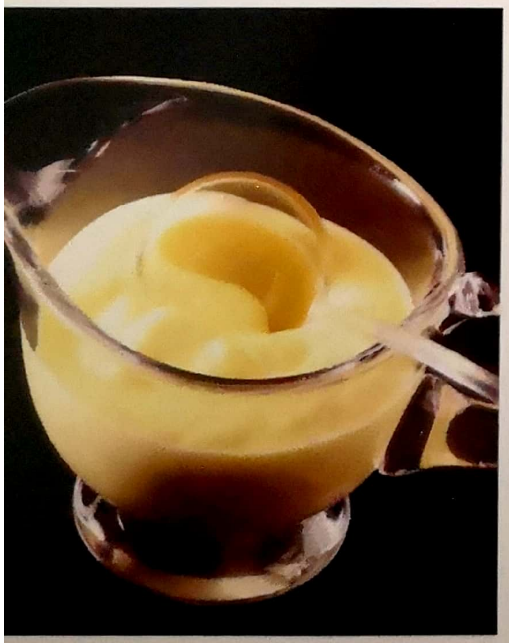
5 Deseche el agua del vaso y aclárelo con agua fría.

6 Retire la guindilla y el laurel del aceite. Ponga los ajos confitados dentro del vaso y ciérrelo. Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix y pulse la función **balanza** (ATA). Con cuidado, vaya vertiendo en la jarra el aceite reservado del recipiente de aluminio, procurando que no caiga el líquido del fondo, hasta tener 300 g.

7 Vierta el líquido restante en el vaso, junto con los ajos, y programe **vel 5** sin programar tiempo. Sin quitar el cubilete, vaya vertiendo el aceite, poco a poco, sobre la tapa.

8 Vuelque la emulsión de pilpil sobre los pimientos y el bacalao y sirva inmediatamente.

Accesorios útiles: Molde de aluminio (Ø 20 cm x 6 cm de alto).



Valores nutricionales por receta completa	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	833 kcal / 3469 kJ	12,08 g	24,47 g	76,27 g

Bacalao con tomate y patatas panadera

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de cebolla
2 dientes de ajo
150 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de azúcar
Sal
1 pellizco de pimienta
6 lomos de bacalao desalado
100 g de agua
600 g de patatas (cortadas como para tortilla)
100 g de pimientos verdes cortados en tiras
6 cucharadas de lactonesa *(ver pág. 80)*

1 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y trocee **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Añada 50 g de aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Agregue el tomate, el azúcar, una cucharadita de sal y la pimienta, programe **25 min/Varoma/vel 1** y, en lugar del cubilete, coloque el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación evitando salpicaduras.

4 Engrase el recipiente Varoma con aceite y coloque dentro el bacalao con la piel hacia arriba. Asegúrese de que algunos de los agujeros queden descubiertos para que pueda pasar el vapor.

5 Retire el cestillo, sitúe el Varoma en su posición y programe **6 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y vierta la salsa en una bandeja de horno. Reserve.

6 Con el vaso limpio y seco, **coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta en el vaso 100 g de aceite y el agua. Programe **4 min/Varoma/🔄/vel 🌡**.

7 **Precaliente el grill del horno a 220°C**.

8 Incorpore las patatas, los pimientos y un poco de sal. Programe **13 min/Varoma/🔄/vel 🌡**.

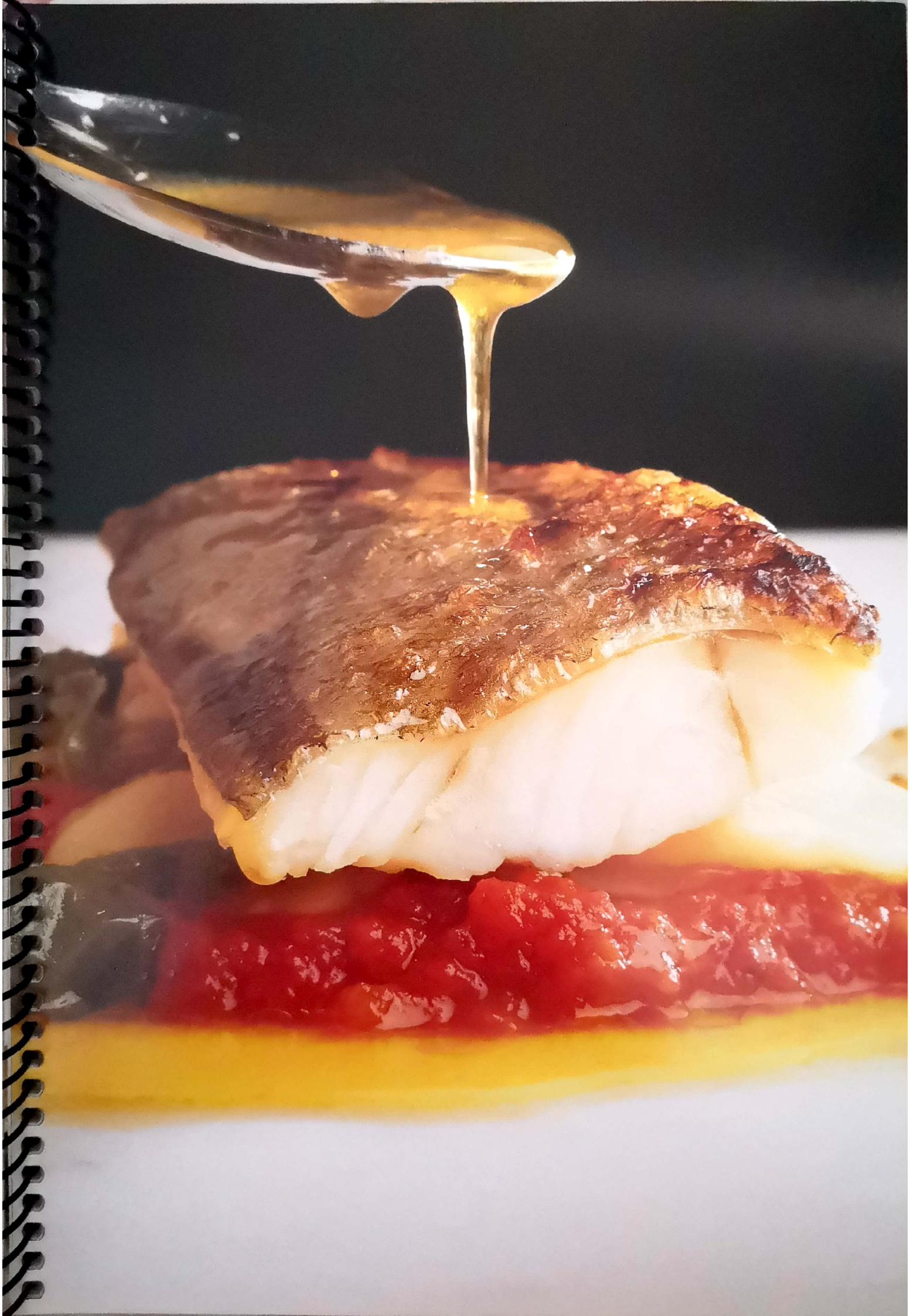
9 **Retire la mariposa.** Vuelque las patatas en el cestillo colocado sobre un bol para que escurra.

10 Ponga las patatas y los pimientos sobre la salsa de tomate, coloque encima los lomos de bacalao y vierta sobre cada lomo una cucharada de *lactonesa*.

11 Gratínelo unos minutos, hasta que la *lactonesa* adquiera un color dorado.

Sugerencia: Puede montar el plato en cazuelitas individuales y gratinar.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	314 kcal / 1309 kJ	1,77 g	48,01 g	12,74 g



Mejillones en salsa picante

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1000 g de mejillones limpios
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de cebolla
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
2 dientes de ajo
500 g de tomate triturado (natural o en conserva)
Unas hojas de albahaca
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de cayena en polvo

1 Lave bien los mejillones y póngalos en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, el pimiento (rojo y verde) y los ajos y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso y sofría **10 min/100ºC/vel 2**. Si lo quiere triturado, espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **10 seg/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

3 Incorpore el tomate, la albahaca, la sal y la cayena y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Inmediatamente después, sitúe el Varoma en su posición y programe otros **15 min/Varoma/vel 1**.

4 Abra la tapa del recipiente Varoma hacia el lado opuesto a usted, con cuidado de no quemarse, y compruebe si los mejillones están abiertos. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

5 Colóquelos en una fuente de servir y cúbralos con la salsa.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	230 kcal / 961 kJ	16,99 g	2,52 g	16,86 g

Marmitako

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 5 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de pimiento verde
150 g de cebolla
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
2 dientes de ajo
2 cucharaditas de pulpa de pimiento choricero o de pimentón
800 g de patatas chascadas en trozos más bien grandes
400 g de agua
1 cucharadita de sal
300 g de bonito o de atún fresco sin piel ni espinas cortado en tacos
2 cucharadas de perejil picado

1 Vierta en el vaso el aceite, el pimiento, la cebolla, el tomate y el ajo. Trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 A continuación, sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore la pulpa de pimiento choricero y mezcle **3 seg/vel 3**.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y añada las patatas. Rehogue **2 min/100°C/↶/vel** 𝒹.

5 Incorpore el agua y la sal. Programe **20 min/Varoma/↶/vel** 𝒹.

6 Añada el bonito y programe **3 min/Varoma/↶/vel** 𝒹.

7 Cuando pare la máquina, incorpore el perejil. Déjelo reposar 5 minutos dentro del vaso, sin bajarlo de la máquina.

Nota: El tiempo final dependerá del tipo de patata que utilice.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	253 kcal / 1056 kJ	23,34 g	15,91 g	10,70 g

Dorada a la sal

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 5 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

700 g de agua para el vapor
2000 g de sal gorda
1 dorada con cabeza, escamas y tripa (800-1000 g)
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
Unas gotas de limón

1 Ponga el agua en el vaso y caliente **8 min/Varoma/vel 1**.

2 Mientras tanto, coloque el recipiente Varoma sobre su tapa, colocada boca arriba, para no manchar la encimera. Cubra el fondo del recipiente Varoma con sal gorda. Lave y seque muy bien con papel de cocina la dorada y colóquela encima de la sal. A continuación, cúbrala con sal tapándola totalmente. Tape y reserve.

3 Acabado el tiempo programado, sitúe el Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 1**.

4 Cuando termine el tiempo programado, espere unos minutos a que baje la temperatura antes de abrirlo.

5 Abra el recipiente Varoma hacia el lado opuesto a usted. Rompa la sal y, con mucho cuidado, saque la dorada (puede utilizar la tapa del recipiente Varoma como fuente de apoyo para limpiar la dorada). Quítele el resto de sal, retire la piel y separe los cuatro filetes.

6 Coloque los filetes de pescado en los platos, rocíe con un chorrito de aceite de oliva y unas gotas de limón.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	304 kcal / 1268 kJ	0 g	45,74 g	13,49 g

Marmitako →

Gambas a la sal

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 5 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de agua para el vapor
1000 g de sal gorda
350 - 400 g de gambas o gambones

1 Ponga el agua en el vaso y caliente **8 min/Varoma/vel 1**.

2 Mientras tanto, coloque el recipiente Varoma sobre su tapa, puesta boca arriba, para no manchar la encimera. Cubra el fondo del recipiente Varoma con sal gorda. Coloque las gambas sin que se superpongan unas con otras. Cúbralas con otra capa de sal gorda. Tape el recipiente Varoma y reserve.

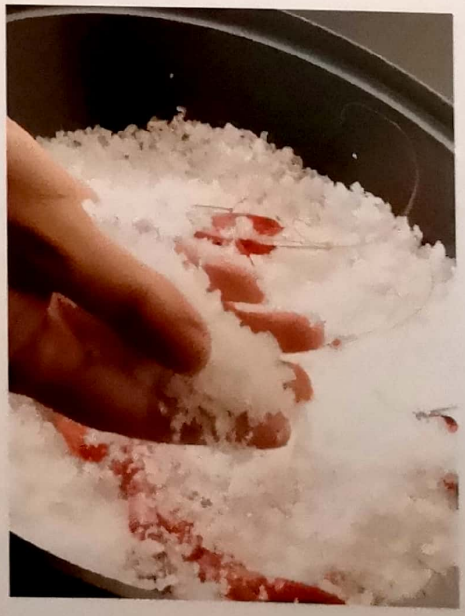
3 Sitúe el Varoma en su posición y programe **6 min/Varoma/vel 1**.

4 Cuando termine el tiempo programado, espere unos minutos a que baje la temperatura antes de abrirlo.

5 Abra el recipiente Varoma hacia el lado opuesto a usted. Quite la sal, coloque las gambas en una fuente y sirva.

Sugerencia: También puede poner langostinos; en este caso, programe 2 minutos más en el paso 3.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	81 kcal / 336 kJ	0 g	16,96 g	1,41 g



Gambas a la sal →

Almejas a la marinera

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

100 g de cebolla
1 - 2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pan rallado
1 pellizco de pimentón
50 g de vino blanco
250 g de fumet *de pescado (ver pág. 50) o de agua con 1 cucharadita de sal*
2 cucharadas de perejil picado (sólo las hojas)
750 g de almejas
1000 g de agua
1 cucharadita de sal

1 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo. Trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore el pan rallado y el pimentón y mezcle **10 seg/vel 2**.

4 Agregue el vino y el *fumet* y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

5 Añada el perejil y mezcle **10 seg/vel 2**. Retire la salsa del vaso y reserve (mantenga la salsa caliente).

6 Aclare las almejas con agua templada y colóquelas en el cestillo.

7 Sin lavar el vaso, vierta el agua y la sal y caliente **10 min/Varoma/vel 1**.

8 Introduzca el cestillo con las almejas dentro del vaso y programe **4 min/100°C/vel 4**.

9 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y ponga las almejas en una fuente honda. Bañe con la salsa reservada y sirva.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	276 kcal / 1149 kJ	4,18 g	27,21 g	16,11 g

Almejas a la marinera →

Calamares en su tinta

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 1 h 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

350 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1000 g de calamares en aros o en trozos
3 bolsitas de tinta de calamar disueltas en un poco de agua
200 g de brandy *o de vino blanco*
50 g de agua (opcional)
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

1 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y trocee **4 seg/vel 5**. Vuelque en el cestillo, colocado sobre un bol, para que la cebolla suelte el agua. Reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el aceite y caliente **6 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada la cebolla y los ajos reservados. Sofría **10 min/Varoma/🔄/vel 1**.

4 Incorpore el tomate y rehogue **10 min/Varoma/🔄/vel 1**.

5 Agregue los calamares y rehogue **5 min/Varoma/🔄/vel 1**.

6 Añada la tinta, el *brandy* y el agua y programe **30 min/Varoma/🔄/vel 1**. Cuando falten 5 minutos para terminar el tiempo programado, añada la sal y la pimienta.

7 Compruebe que los calamares hayan quedado tiernos. De no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

8 Si los calamares sueltan mucha agua y la salsa queda muy líquida, programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad y, en lugar del cubilete, coloque el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación evitando salpicaduras.

9 Sirva con arroz blanco o al gusto.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	234 kcal / 973 kJ	7,48 g	24,36 g	10,28 g

Calamares en su tinta →

Pastel de cabracho

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 2 h 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de cabracho entero o en trozos grandes
1000 g de agua (para el vapor)
10 gambas medianas peladas
500 g de nata líquida
6 huevos
5 palitos de cangrejo grandes o 10 pequeños
1 lata pequeña de anchoas
1/2 cucharadita de pimienta negra
250 g de tomate frito
Mayonesa o salsa rosa para servir (ver pág. 78)

1 Forre con film transparente un molde de *plum-cake* de unos 30x12 cm aproximadamente. Reserve.

2 Envuelva el cabracho en film transparente y póngalo en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

3 Ponga el agua en el vaso y sitúe el Varoma en su posición. Programe **17 min/Varoma/vel 1**. Transcurrido el tiempo y sin retirar el Varoma, abra con cuidado la tapa en sentido opuesto a usted e introduzca las gambas peladas. Tape y deje reposar dos minutos para que las gambas se hagan con el vapor.

4 Retire el Varoma, deje templar el pescado y límpielo de piel y espinas.

5 Con el vaso limpio y seco, ponga el pescado, las gambas, la nata, los huevos, los palitos de cangrejo, las anchoas, la pimienta y el tomate y programe **12 min/90°C/vel 4**.

6 Cuando acabe el tiempo programado, compruebe la textura y si le gusta más fino, espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **10 seg/vel 8**, introduciendo la espátula por el bocal y moviéndola de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme y una textura homogénea.

7 Vierta la mezcla en el molde y dele unos golpes sobre la mesa para que no queden burbujas. Déjelo enfriar en el frigorífico durante dos horas como mínimo.

8 Desmóldelo y sírvalo con mayonesa o salsa rosa (ver receta pág. 78).

Accesorios útiles: Film transparente, molde (aprox. 30 x 12 x 10 cm).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	429 kcal / 1789 kJ	6,49 g	34,14 g	27,41 g

Pudin de pescado

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 2 h 15 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

400 g de palitos de cangrejo
5 huevos
200 g de atún (al natural o en aceite) escurrido o 3 latas de mejillones en escabeche (escurridos)
400 g de leche evaporada
6 pimientos del piquillo escurridos
1/2 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
Mayonesa o salsa rosa para servir (ver pág. 78)

1 Forre con film transparente un molde de *plum-cake* de 30x12 cm aproximadamente. Reserve.

2 Ponga los palitos de cangrejo en el vaso y trocee **4 seg/vel 4**. Retire la mitad y reserve.

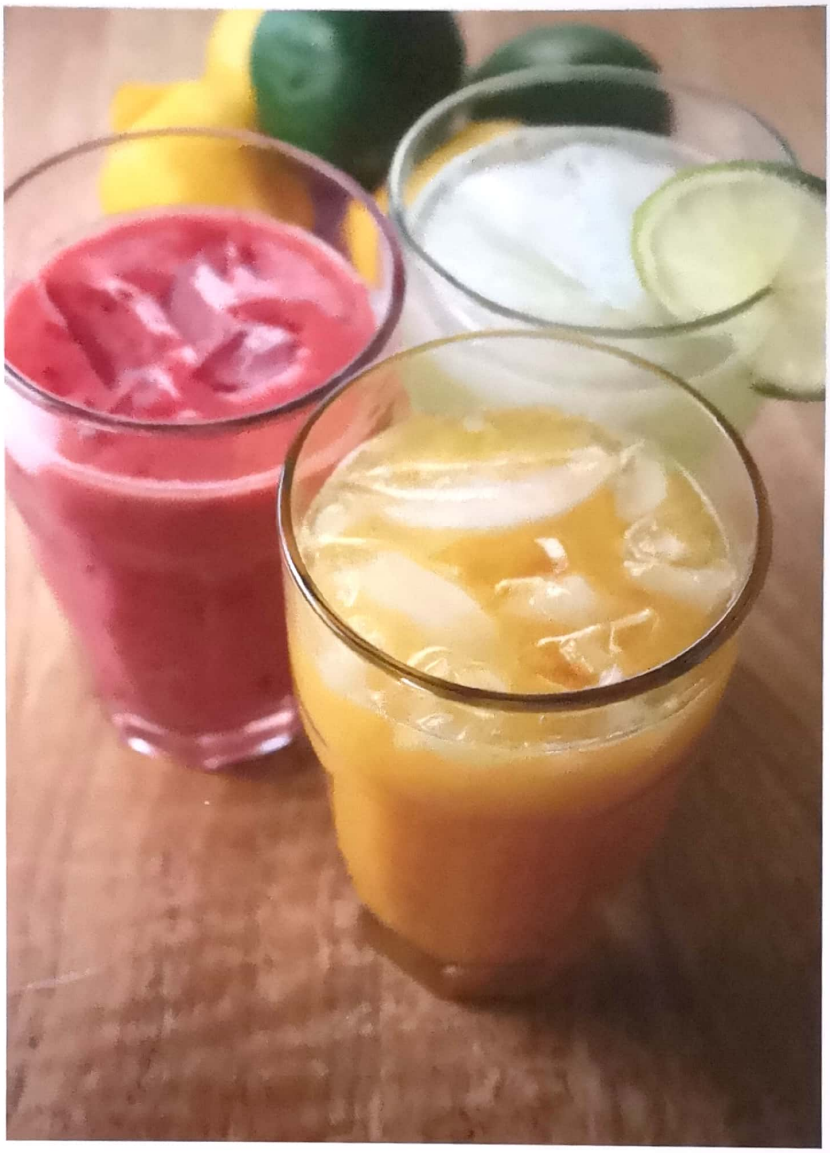
3 Añada los huevos, el atún, la leche, los pimientos, la sal y la pimienta y programe **7 min/90°C/vel 5**.

4 Añada los palitos de cangrejo troceados y reservados, mezcle bien con la espátula y vierta la mezcla en el molde (dele unos golpes sobre la mesa para que no queden burbujas). Déjelo enfriar en el frigorífico durante 2 horas como mínimo.

5 Desmóldelo y sírvalo con mayonesa o salsa rosa (ver receta pág. 78).

Accesorios útiles: Film transparente, molde (aprox. 30 x 12 x 10 cm).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	315 kcal / 1313 kJ	13,27 g	30,45 g	15,58 g



Postres 220
Repostería y pastelería 228
Helados, bebidas y refrescos 252

Crema catalana

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 20 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de leche entera
10 yemas de huevo
300 g de azúcar (200 g para la receta y 100 g para quemar)
40 g de maicena
1 cucharadita de azúcar vainillado o vainilla líquida
1 pellizco de sal
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
1 palo de canela

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta en el vaso la leche, las yemas, 200 g de azúcar, la maicena, el azúcar vainillado y la sal. Mezcle **15 seg/vel 3,5**.

2 Añada la piel de limón y la canela. Programe **11 min/90°C/vel 2**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, compruebe si tiene espuma. Si tiene, programe **2 min/90°C/vel 2**. Si no tiene espuma, programe **2 min/vel 2** sin programar temperatura.

4 Vierta en 6 cazuelitas de barro y deje templar durante al menos 20 minutos. Espolvoree con azúcar y queme con un soplete, un quemador especial o gratine en el horno unos minutos hasta que el azúcar se convierta en caramelo.

Accesorios útiles: 6 cazuelitas de barro resistentes al calor, soplete de cocina.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	445 kcal / 1854 kJ	62,69 g	11,34 g	16,54 g

Natillas

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 20 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

130 g de azúcar
La piel de 1 limón (opcional)
6 yemas de huevo o 3 huevos enteros
600 g de leche entera
1 cucharadita de azúcar vainillado
1 cucharada de maicena (opcional)
6 galletas maría (opcional)
Canela molida (para espolvorear)

1 Ponga en el vaso el azúcar, las yemas de huevo, la leche y el azúcar vainillado. Programe **8 min/90°C/vel 4**.

2 Cuando termine el tiempo programado, compruebe si tiene espuma. Si tiene, programe **2 min/90°C/vel 2**. Si no tiene espuma, programe **2 min/vel 2** sin programar temperatura.

3 Vierta las natillas inmediatamente en una fuente o en boles individuales (puede poner una galleta tipo maría en la superficie), deje enfriar y espolvoree con canela.

Nota: El tiempo está calculado con los ingredientes a temperatura ambiente. Si utiliza los ingredientes directamente del frigorífico, programe **10 minutos** en el paso 1.

Sugerencia: Si le gustan más espesas, puede añadir en el paso 1, junto con todos los ingredientes, 1 cucharada de maicena.

Variante: Si quiere aromatizarlas con limón, ponga primero en el vaso limpio y seco, el azúcar y la piel de limón (sólo la parte amarilla) y pulverice **30 seg/vel progresiva 5-10**. A continuación, añada los ingredientes restantes y continúe con la receta.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	276 kcal / 1150 kJ	26,58 g	10,85 g	14,01 g

Crema catalana →

Leche frita

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 2 h
Tiempo total: 2 h 30 min

INGREDIENTES
(para 24 porciones)

1000 g de leche entera
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
La piel de 1 naranja (sólo la parte naranja)
1 palo de canela
200 g de azúcar
100 g de maicena
½ cucharadita de canela molida
1 pellizco de sal
4 yemas de huevo
100 g de harina de repostería (para rebozar)
2 huevos batidos (para rebozar)
Aceite de oliva virgen extra (para freír)
100 g de azúcar aromatizada con 1 cucharada de canela molida (para rebozar)

1. Ponga en el vaso la leche, la piel de limón y de naranja y el palo de canela. Programe **7 min/100°C/vel 1**. Cuele la leche a través del cestillo y reserve en un bol.
2. Sin lavar el vaso, ponga el azúcar, la maicena, la canela molida, la sal y las yemas. Mezcle **8 seg/vel 3**.
3. Añada la leche reservada y bata **8 seg/vel 7**.
4. A continuación, programe **6 min/100°C/vel 4**.
5. Vierta la crema en un molde cuadrado o rectangular previamente humedecido con agua (tiene que quedar de un espesor de 2 cm aproximadamente). Deje enfriar durante 2 horas.
6. Una vez fría, corte en 24 porciones, páselas por harina y huevo batido y fríalas en abundante aceite caliente. Rebócelas con una mezcla de azúcar y canela y sirva.

Accesorios útiles: Sartén honda (para freír), molde rectangular (20x25 cm aprox.).

Valores nutricionales por porción	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	136 kcal / 565 kJ	20,46 g	3,63 g	4,34 g

Arroz con leche

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1500 g de leche entera
200 g de arroz bomba
La piel de 1/2 limón (sólo la parte amarilla)
La piel de 1/2 naranja (sólo la parte naranja)
1 palo de canela
1 pellizco de sal
230 g de azúcar
70 g de mantequilla (opcional)
Canela molida para espolvorear

1. **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga en el vaso la leche, el arroz, la piel de limón y de naranja, la canela y la sal. Programe **45 min/90°C/vel 1**.
2. Añada el azúcar y la mantequilla. Programe **10 min/90°C/vel 1**. Viértalo en una fuente, retire las pieles de limón y de naranja y el palo de canela y déjelo enfriar. Sírvalo espolvoreado con canela molida.

Sugerencia: Si le gusta más cremoso, sustituya 400 g de leche por 400 g de leche evaporada. Si, por el contrario, le gusta más claro, ponga 160 g de arroz en lugar de 200 g o añada un poco más de leche al final y mezcle con la espátula.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	513 kcal / 2137 kJ	75,56 g	10,12 g	18,89 g

Leche frita →

Tarta de queso al limón con cobertura de mermelada

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 3 h
Tiempo total: 3 h 15 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

200 g de galletas napolitanas
80 g de mantequilla a temperatura ambiente
250 g de agua
1 sobre de gelatina de limón
400 g de queso cremoso
200 g de nata líquida
40 g de azúcar
200 g de mermelada de fresa, frambuesa, ciruela, etc. (a su elección)
2 cucharadas de zumo de limón
3 cucharaditas de gelatina neutra en polvo o de gelatina de fresa en polvo (15 g)
50 g de agua

1 Ponga las galletas en el vaso y pulverice **5 seg/vel 10**.

2 Añada la mantequilla y mezcle **5 seg/vel 5**.

3 Cubra con esta preparación el fondo de un molde redondo desmontable, de 24 ó 26 cm de diámetro aproximadamente, presionando con la ayuda del cubilete para que quede compacta. Reserve en el congelador mientras prepara el relleno.

4 Vierta el agua en el vaso y caliente **5 min/100°C/vel 1**.

5 Agregue, por este orden, el sobre de gelatina, el queso, la nata y el azúcar. Mezcle **20 seg/vel 5**.

6 Retire el molde del congelador y vierta la mezcla. Guarde en el frigorífico hasta que el relleno solidifique (aproximadamente 2 horas).

Cobertura de mermelada

7 Con el vaso limpio, ponga la mermelada, el zumo de limón, las cucharaditas de gelatina y el agua. Programe **3 min/80°C/vel 2**.

8 Deje templar sin cuajar y vuelque sobre la tarta ya cuajada. Reserve la tarta en el frigorífico durante al menos una hora.

Accesorios útiles: Molde desmontable (Ø 24 cm).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	512 kcal / 2135 kJ	38,84 g	18,71 g	31,34 g

Tarta de queso al limón con cobertura de mermelada →

Flan de huevo

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 2 h 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de leche entera
4 huevos
130 g de azúcar
100 g de caramelo líquido (para el molde)
700 g de agua (para el vapor)

1 Ponga en el vaso la leche, los huevos y el azúcar. Mezcle **10 seg/vel 3**.

2 Caramelice un molde de flan, vierta la mezcla anterior en él y cierre con la tapa del molde o con papel de aluminio. Ponga encima papel de cocina absorbente para absorber el agua del vapor. Colóquelo dentro del recipiente Varoma. Tape y reserve.

3 Vierta el agua en el vaso y sitúe el Varoma en su posición. Programe **40 min/Varoma/vel 1**. Cuando termine el tiempo programado, compruebe que esté cuajado introduciendo un palillo en el centro del flan. Si no sale limpio, programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

4 Deje enfriar el flan durante 1 hora antes de guardarlo en el frigorífico durante al menos otra hora. Desmolde sobre una fuente.

Sugerencia: También puede hacer flanes individuales. Utilice flaneras de aprox. 4 cm de alto y programe **30 min/Varoma/vel 1**.

Accesorios útiles: Molde de aluminio rectangular (22x12x7 cm), papel de cocina.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	268 kcal / 1119 kJ	41,64 g	8,15 g	7,70 g

Volcán de chocolate

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de horno: 7 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 12 unidades)

170 g de chocolate fondant
170 g de mantequilla a temperatura ambiente
3 huevos
3 yemas de huevo
60 g de azúcar
50 g de harina de repostería

1. **Precaliente el horno a 240°C.**
2. Ponga en el vaso el chocolate en trozos grandes y rállelo **20 seg/vel progresiva 5-10**.
3. Incorpore la mantequilla y programe **3 min/80°C/vel 2**.
4. Añada los huevos, las yemas y el azúcar. Mezcle **30 seg/vel 3**.
5. Por último, agregue la harina y mezcle **15 seg/vel 3**.
6. Coloque la mezcla en moldes individuales previamente engrasados o moldes de silicona (de 6 cm de diámetro y 4 cm de alto aproximadamente).
7. Introduzca en el horno a 240°C durante 7 minutos. Retire del horno, desmolde y sirva inmediatamente. Tiene que quedar hecho por fuera y el chocolate fundido por dentro.

Sugerencias

También puede usar moldes de magdalenas, en este caso el tiempo de horneado será de 5 minutos. Puede servir acompañado de una bola de helado.

Accesorios útiles: 12 moldes individuales de Ø 6 cm.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	258 kcal / 1075 kJ	14,27 g	4,37 g	20,36 g

Bizcocho de naranja

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de horno: 30 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

250 g de azúcar
1 naranja de zumo sin pelar cortada en cuartos
3 huevos
100 g de mantequilla a temperatura ambiente (y un poco más para engrasar el molde) o de aceite de girasol
130 g de nata líquida o 1 yogur natural
250 g de harina de repostería (y un poco más para espolvorear el molde)
1 sobre de levadura química
1 pellizco de sal

1. **Precaliente el horno a 180°C.**
2. Engrase un molde con mantequilla y espolvoree ligeramente con harina. Reserve.
3. Ponga en el vaso el azúcar, la naranja y los huevos. Triture **3 min/37°C/vel 5**.
4. Añada la mantequilla y la nata y mezcle **5 seg/vel 4**.
5. Incorpore la harina, la levadura y la sal. Mezcle **15 seg/vel 3**. Termine de envolver la mezcla con la espátula.
6. Vierta la mezcla en el molde y golpee suavemente sobre la encimera para que la masa se distribuya bien, la superficie quede regular y no se formen burbujas de aire en el bizcocho (el molde no debe de llenarse más de la mitad). Hornee a 180°C durante 30 minutos aproximadamente.

Sugerencia: Antes de hornear, puede espolvorear la superficie con azúcar para formar una costra. También puede espolvorear con azúcar glas el bizcocho ya horneado y frío.

Accesorios útiles: Molde de aro profundo (Ø 22-24 cm) o molde de *cake* (aprox. 31 x 15 x 10 cm) o molde redondo (Ø 22 cm).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	385 kcal / 1606 kJ	58,33 g	7,11 g	13,66 g

Crema pastelera

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 10 min

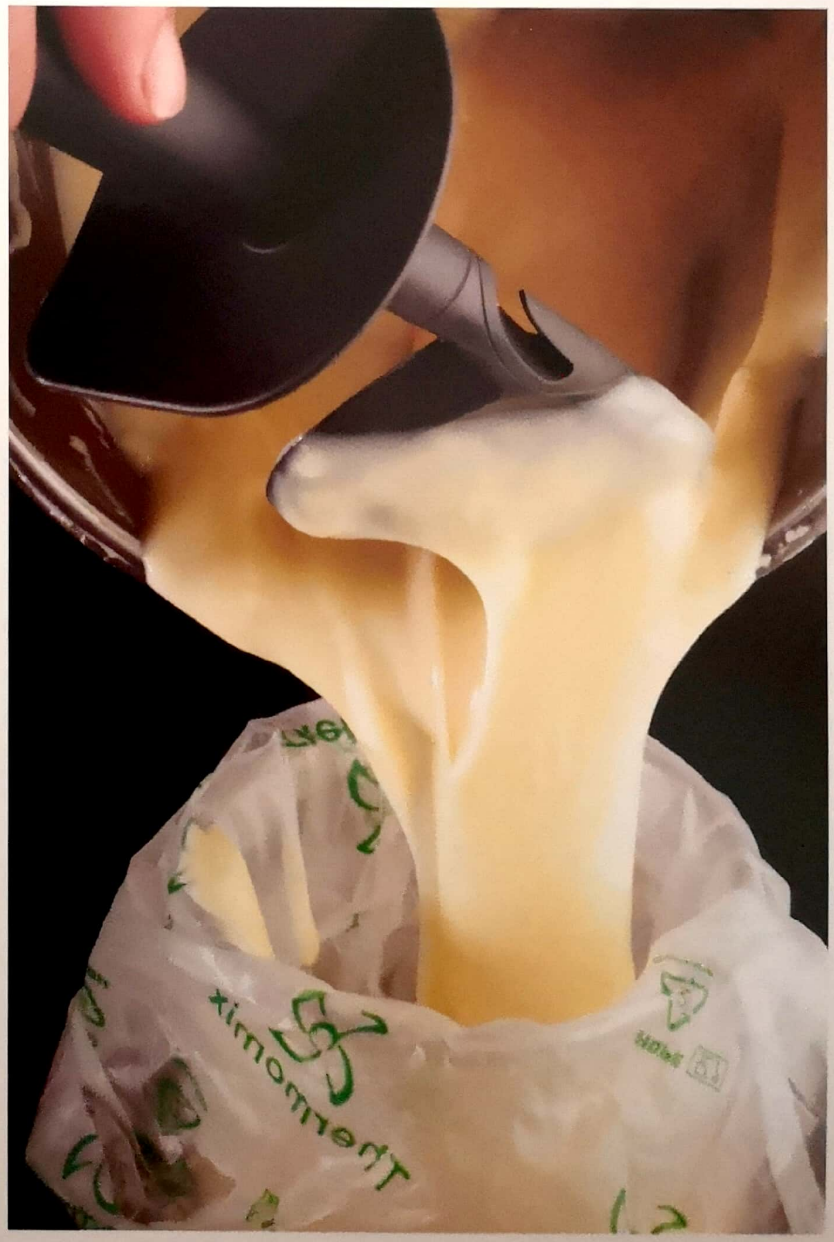
INGREDIENTES
(para 600 g aprox.)

500 g de leche
50 g de harina de repostería
2 huevos
2 yemas
1 cucharada de azúcar de vainilla
70 g de azúcar

1 Ponga en el vaso la leche, la harina, los huevos, las yemas, el azúcar de vainilla y el azúcar y programe **7 min/90°C/vel 4**.

2 A continuación, mezcle **5 seg/vel 9**.

Sugerencia: Esta crema se puede aromatizar para adecuarla a sus diferentes usos. Por ejemplo, una cucharadita de piel de naranja rallada agregada en el paso 1; o 2 cucharadas de licor de naranja (p.ej. *Cointreau*®) añadidas tras el paso 2 para rellenar *crêpes*; o una cucharada de ron para rellenar con la crema una tarta de piña; o un poco de Calvados para una tarta de manzana.



Bizcocho genovés

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 10 min - 20 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

4 huevos
120 g de azúcar
1 cucharadita de azúcar vainillado
120 g de harina de repostería
1 pellizco de sal
Mantequilla (para engrasar el molde)

1 **Precaliente el horno a 180°C.**

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta en el vaso los huevos, el azúcar y el azúcar vainillado. Bata **6 min/37°C/vel 4.**

3 Cuando acabe el tiempo programado, vuelva a batir **6 min/vel 4** sin programar temperatura.

4 Añada la harina y la sal alrededor de la mariposa y mezcle **4 seg/vel 3. Retire la mariposa** y termine de envolver suavemente la mezcla con la espátula. Vierta en el molde y hornee.

Bizcocho para tarta

1 Vierta la preparación en un molde de 22 cm de diámetro engrasado con mantequilla. Golpee suavemente sobre la encimera para que la masa se distribuya bien, la superficie quede regular y no se formen burbujas de aire en el bizcocho. Hornee a 180°C durante 20 ó 25 minutos aproximadamente. Deje enfriar antes de utilizar. Para montar una tarta conviene hacer el bizcocho el día anterior.

Plancha de bizcocho

1 Vierta la preparación en una bandeja de horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona de 30 x 40 cm. Golpee suavemente sobre la encimera para que la masa se distribuya bien, la superficie quede regular y no se formen burbujas de aire en el bizcocho. Hornee durante 10 minutos (180°C).

Brazo de gitano

1 Prepare una crema pastelera siguiendo las indicaciones de la receta de la pág. 229.

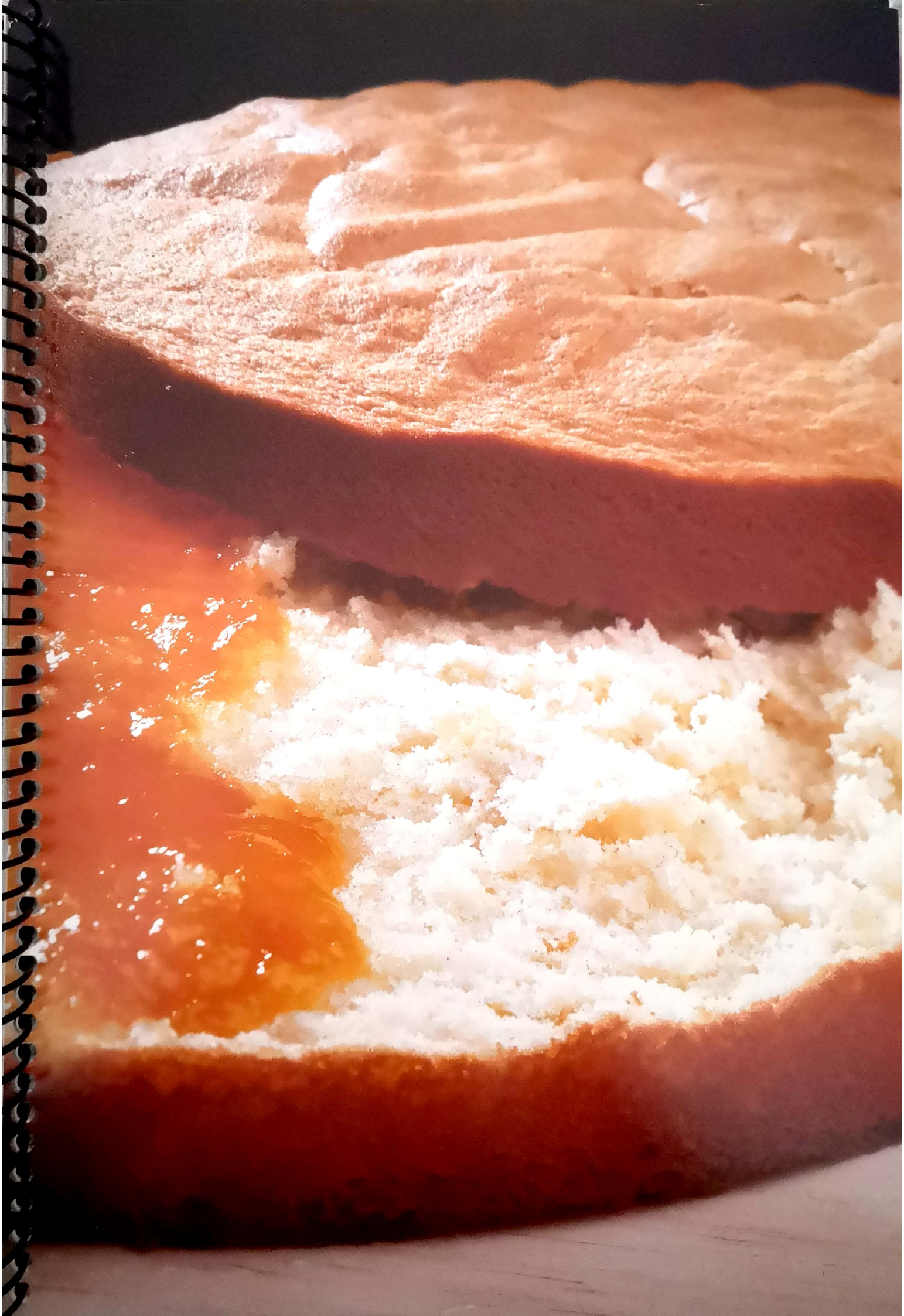
2 Prepare una plancha de bizcocho y desmóldelo en caliente, dándole la vuelta sobre un papel de horno (o papel de aluminio) espolvoreado con azúcar glas.

3 Desenrolle y moje con leche, almíbar, *brandy*, etc. Rellene con la crema pastelera fría. Enrolle y espolvoree con azúcar glas.

Sugerencia: Si lo desea, puede incorporar fruta fresca (fresas, frambuesas, kiwi, etc.) al relleno, junto con la crema pastelera, y decorar el brazo de gitano con nata montada. También puede preparar un brazo de gitano salado, rellenándola con cremas saladas.

Accesorios útiles: Molde (Ø 22 cm), papel de hornear.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	219 kcal / 912 kJ	34,50 g	7,50 g	5,63 g



Tarta de bizcocho con manzanas

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 40 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

130 g de mantequilla a temperatura ambiente (y un poco más para engrasar el molde)
200 g de harina de repostería (y un poco más para espolvorear el molde)
4 manzanas reineta (150-170 g c/u)
3 huevos
150 g de azúcar
2 cucharadas de brandy
1 sobre de levadura química
1 pellizco de sal
Azúcar glas para espolvorear

1. **Precaliente el horno a 180°C.**
2. Engrase con mantequilla un molde de 28 cm de diámetro, espolvoree ligeramente con harina y reserve.
3. Pele las manzanas y pártalas en cuartos. Hágale cortes paralelos, fileteándolas, pero sin llegar a separarlas. Reserve.
4. **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga en el vaso los huevos y el azúcar y bata **6 min/vel 3**.
5. Agregue la mantequilla y el *brandy* y mezcle **20 seg/vel 2**.
6. Añada la harina, la levadura y la sal. Remueva **10 seg/vel 2,5**. **Retire la mariposa** y termine de envolver suavemente la mezcla con la espátula.
7. Vierta la mezcla en el molde y golpee suavemente sobre la encimera para que la masa se distribuya bien, la superficie quede regular y no se formen burbujas de aire en el bizcocho. Coloque encima los cuartos de manzana, unos al lado de otros, con los cortes hacia arriba.
8. Introduzca en el horno durante 40 minutos aproximadamente (180°C). Para comprobar que está correctamente horneado, introduzca una aguja o brocheta en el centro del bizcocho antes de retirarlo del horno. Si la cocción es correcta, deberá salir limpia. Retire del horno y deje enfriar antes de desmoldar.
9. Una vez frío, espolvoree la superficie con azúcar glas.

Accesorios útiles: Molde desmontable (Ø 28 cm).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	366 kcal / 1530 kJ	48,35 g	6,12 g	16,45 g

Tarta de bizcocho con manzanas →

Magdalenas

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de horno: 40 min
Tiempo de espera: 15 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 30 unidades)

200 g de azúcar
1 trozo de piel de limón
2 huevos
170 g de leche entera
170 g de aceite de girasol
270 g de harina de repostería
2 sobres dobles de gasificante para repostería o ½ sobre de levadura química

1 Ponga el azúcar en el vaso y pulverice **20 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada la piel de limón y pulverice **20 seg/vel progresiva 5-10**.

3 Incorpore los huevos y bata **2 min/37°C/vel 5**.

4 Vierta en el vaso la leche y el aceite y bata **10 seg/vel 5**.

5 Agregue la harina y los sobres de gasificante. Mezcle **10 seg/vel 3**. Termine de envolver la mezcla con la espátula.

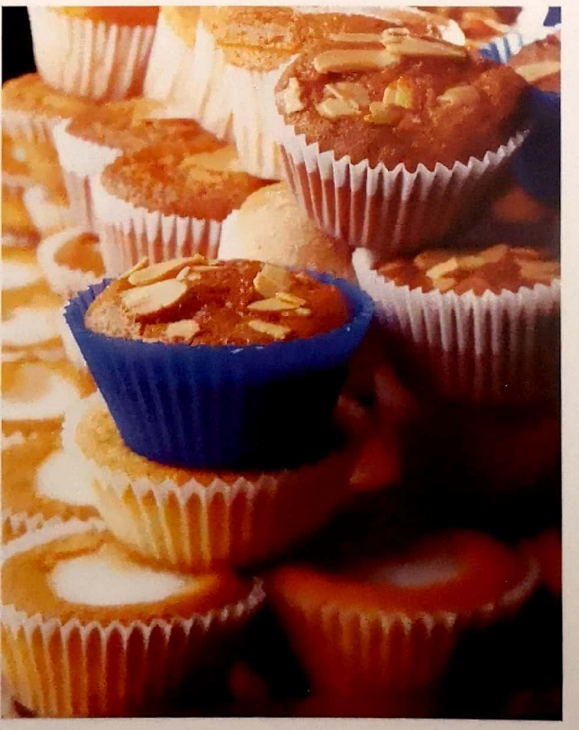
6 Llene con la masa 3/4 partes de cada molde de magdalena. Deje reposar en el frigorífico durante 15 minutos.

7 **Precaliente el horno a 180°C**.

8 Espolvoree con azúcar e introduzca por tandas en el horno durante 20 minutos aproximadamente.

Sugerencia: Para conseguir una cocción uniforme, deje espacio libre entre las magdalenas cuando las hornee, no las coloque tocándose unas con otras.

Accesorios útiles: 30 cápsulas de papel.



Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	118 kcal / 490 kJ	13,38 g	1,58 g	6,41 g

Bizcocho de yogur

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de horno: 30 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Mantequilla (para engrasar el molde)
1 yogur natural o yogur de limón
4 huevos
240 g de azúcar
120 g de aceite de girasol
300 g de harina de repostería (y un poco más para espolvorear el molde)
1 sobre de levadura química
1 pellizco de sal
1 manzana pelada y cortada en 8 gajos (opcional)

1. **Precaliente el horno a 180°C.**
2. Engrase un molde con mantequilla, espolvoree ligeramente con harina y reserve.
3. Ponga en el vaso el yogur, los huevos, el azúcar, el aceite, la harina, la levadura y la sal. Mezcle **20 seg/vel 5**. Termine de envolver la mezcla con la espátula.
4. Vierta la mezcla en el molde y golpee suavemente sobre la encimera para que la masa se distribuya bien, la superficie quede regular y no se formen burbujas de aire en el bizcocho.
5. Hornee a 180°C durante 30 minutos aproximadamente.

Sugerencias

Si lo desea, puede introducir los gajos de manzana repartidos por la masa antes de hornear el bizcocho. Al cortar el bizcocho se verán los trozos de manzana.

Antes de hornear, puede también decorar la superficie del bizcocho con almendras laminadas. También puede espolvorear con azúcar glas cuando ya está horneado y frío.

Accesorios útiles: Molde rectangular (aprox. 40 x 24 x 6 cm).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	454 kcal / 1890 kJ	60,82 g	8,22 g	19,70 g

Pastas de té con almendras

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de horno: 40 min
Tiempo de espera: 15 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 50 unidades)

100 g de almendras crudas
300 g de harina de repostería
170 g de mantequilla a temperatura ambiente
1 huevo
130 g de azúcar

1. Ponga las almendras en el vaso y triture **10 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.
2. Sin lavar el vaso, ponga la harina, la mantequilla en trozos, el huevo, el azúcar y, por último, las almendras trituradas. Mezcle **20 seg/vel 6**.
3. Retire la masa del vaso, forme una bola y envuélvala en film transparente. Deje reposar durante 15 minutos en el frigorífico.
4. **Precaliente el horno a 160°C**.
5. Con la ayuda de un rodillo, estire la masa hasta dejarla de un grosor de 1/2 cm. Corte las pastas de diferentes formas, colóquelas por tandas en una bandeja y hornéelas durante 15 ó 20 minutos. Espolvoréelas con azúcar glas o decore con glaseado o chocolate.

Accesorios útiles: Rodillo, film transparente, bandeja de horno, cortapastas.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	70 kcal / 292 kJ	7,02 g	1,17 g	4,13 g

Rosquillas

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 40 unidades)

200 g de azúcar
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
100 g de aceite de girasol
3 huevos
50 g de licor de anís
500 g de harina de repostería
1 sobre de levadura química
1 pellizco de sal
Aceite de oliva o aceite de girasol (para freír)

1. Con el vaso limpio y seco, pulverice el azúcar **30 seg/vel progresiva 5-10**.
2. Añada la piel de limón y pulverice **30 seg/vel progresiva 5-10**.
3. Vierta el aceite de girasol, los huevos y el licor de anís. Mezcle **10 seg/vel 6**.
4. Agregue la mitad de la harina, la levadura y la sal y mezcle **8 seg/vel 6**.
5. Incorpore el resto de la harina y mezcle **15 seg/vel 6**. Tiene que quedar una masa blanda pero que pueda manejar con las manos. Si le faltase harina (la masa está demasiado blanda y no se puede coger con las manos), añada 50 g más y amase **15 seg/**. Retírela del vaso con las manos mojadas con aceite.
6. A continuación, forme bolas del tamaño de una nuez, únalas de dos en dos y presione en el centro con el dedo para formar las rosquillas, abriéndolas un poco. También puede hacerlas con una sola bola.
7. Fríalas en abundante aceite caliente, escúrralas sobre papel de cocina absorbente y espolvoréelas con azúcar glas o rebócelas en azúcar.

Accesorios útiles: Sartén honda (para freír), papel de cocina.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	101 kcal / 422 kJ	14,09 g	1,82 g	4,14 g

Buñuelos rellenos

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de espera: 1 h 10 min
Tiempo total: 1 h 35 min

INGREDIENTES
(para 40 unidades)

600 g de crema pastelera (ver pág. 229)
170 g de harina de repostería
½ cucharadita de levadura química
250 g de agua
50 g de mantequilla
50 g de manteca de cerdo
1 pellizco de sal
1 cucharadita de azúcar
4 huevos grandes
Aceite de oliva para freír
Azúcar glas para espolvorear
Canela molida para espolvorear (opcional)

1 Prepare la crema pastelera siguiendo las indicaciones de la receta de la pág. 229. Vierta en una manga pastelera montada con una boquilla fina especial para rellenar, deje enfriar y reserve en el frigorífico durante al menos 1 hora.

2 Coloque un bol sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese la harina. Añádale la levadura y reserve.

3 Con el vaso limpio, ponga el agua, la mantequilla, la manteca, la sal y el azúcar. Programe **4 min/100°C/vel 2**.

4 Añada la harina con la levadura de golpe y mezcle **15 seg/vel 4**. Deje enfriar ligeramente bajando el vaso de la máquina y quitándole la tapa.

5 Coloque de nuevo el vaso en la máquina. Casque los huevos en un bol y bátalos ligeramente. Programe **vel 4** y vaya añadiéndolos poco a poco por el bocal. Deje reposar la masa durante 10 minutos.

6 En una sartén con abundante aceite no muy caliente y con la ayuda de dos cucharitas, vaya vertiendo porciones de masa del tamaño de una cereza. Manténgalas unos minutos con la sartén apartada del fuego para que se inflen y después vuelva a poner la sartén a fuego medio hasta que los buñuelos estén dorados.

7 Retire a una fuente sobre papel absorbente y deje enfriar. Repita la operación hasta acabar con toda la masa.

8 Rellene los buñuelos inyectándoles crema pastelera, nata montada u otra crema a su gusto. Pinche cada buñuelo con la boquilla para rellenarlos más fácilmente. Espolvoree con azúcar glas y canela.

Sugerencia: También puede comerlos calientes sin rellenar, espolvoreados con azúcar y canela.

Accesorios útiles: Sartén honda (para freír), papel de cocina, manga pastelera con boquilla fina para inyectar.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	75 kcal / 312 kJ	6,28 g	2,12 g	4,56 g

Buñuelos rellenos →

Tarta de Santiago

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de horno: 15 min - 20 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 10 raciones)

250 g de almendras crudas
200 g de azúcar
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
4 huevos
Mantequilla para engrasar el molde
Azúcar glas para espolvorear

1. **Precaliente el horno a 180°C**.
2. Ponga las almendras en el vaso y triture **10 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.
3. Sin lavar el vaso, ponga el azúcar y pulverice **10 seg/vel progresiva 5-10**.
4. Añada la piel de limón y pulverice **10 seg/vel progresiva 5-10**.
5. Incorpore los huevos y mezcle **10 seg/vel 4**.
6. Agregue la almendra triturada y mezcle **5 seg/vel 3**.
7. Vierta la mezcla en un molde engrasado con mantequilla. Hornee durante 15-20 minutos (180°C). Deje enfriar y desmolde. Adorne la tarta poniendo la silueta de una cruz de Santiago o una concha de vieira en el centro y espolvoreando toda la superficie con azúcar glas.

Accesorios útiles: Molde refractario de 26-28 cm o molde desmontable (Ø 26-28 cm).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	271 kcal / 1129 kJ	21,67 g	7,83 g	16,97 g

Tortitas

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 12 unidades)

200 g de harina de repostería
1 sobre de levadura química
½ cucharadita de sal
50 g de aceite de girasol
30 g de azúcar
300 g de leche
2 huevos
Mantequilla (para pincelar la sartén)
Nata montada, chocolate, caramelo líquido, etc. (para servir)

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y mezcle **30 seg/vel 5**. Con la espátula, baje la masa hacia el fondo del vaso.
2. Vuelva a mezclar **30 seg/vel 5**.
3. Vierta la mezcla en un recipiente y déjelo reposar en el frigorífico durante 10 minutos antes de utilizarla.
4. Prepare las tortitas pincelando con mantequilla una sartén pequeña. Añada un cacito de masa y, cuando comiencen a salir burbujas en la superficie, dele la vuelta y dore por el otro lado. Sírvalas con nata, chocolate, caramelo líquido o mermelada.

Accesorios útiles: Sartén antiadherente.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	141 kcal / 587 kJ	15,64 g	3,71 g	7,04 g

Yemas

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 4 h 5 min
Tiempo total: 4 h 30 min

INGREDIENTES
(para 12 unidades)

50 g de agua
100 g de azúcar
La piel de 1/2 limón (sólo la parte amarilla)
6 yemas de huevo
100 g de azúcar glas para rebozar

1 Ponga en el vaso el agua, el azúcar y la piel de limón. Programe **14 min/Varoma/vel** 1. Baje el vaso de la máquina y deje enfriar 5 minutos aproximadamente. Retire la piel de limón.

2 En un bol pequeño, cuele las yemas con un colador para quitar la telilla que las recubre. Programe **10 min/Varoma/vel 1** y añada las yemas por el bocal (suba a **vel 3** durante unos segundos para que se mezclen las yemas con el almíbar).

3 Vuelque la crema de yema en un plato y deje enfriar durante 4 horas.

4 Con la ayuda de dos cucharas pequeñas, vaya formando las yemas, rebócelas con azúcar glas y colóquelas en cápsulas de papel. Reserve en el frigorífico hasta el momento de consumirlas.

Accesorios útiles: Cápsulas de papel para trufas.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	105 kcal / 438 kJ	16,68 g	1,81 g	3,46 g

Dulce de membrillo

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 1000 g / 12 raciones)

500 g de membrillos lavados sin pelar y sin pepitas
1 limón pelado y sin pepitas
500 g de azúcar

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Programe **30 min/100°C/vel 5**. Cuando falten 10 minutos para acabar el tiempo programado, retire el cubilete y coloque el cestillo sobre la tapa para facilitar la evaporación y se caramelice evitando salpicaduras.

3 Vierta la mezcla en un recipiente y deje enfriar en un lugar fresco.

Nota: Se conserva perfectamente dentro de un recipiente hermético en el frigorífico durante semanas.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	180 kcal / 749 kJ	44,36 g	0,17 g	0,11 g

Trufas

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 1 h
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
(para 30-40 unidades)

100 g de nata líquida
150 g de chocolate fondant
150 g de chocolate con leche
50 g de brandy *o de whisky*
Cacao en polvo o fideos de chocolate para rebozar

1 Ponga la nata en el vaso y caliente **4 min/100°/vel 2**.

2 Añada los chocolates troceados y triture a **vel 9** sin programar tiempo, hasta que quede bien triturado.

3 Incorpore el *brandy* y mezcle **15 seg/vel 6**.

4 Vierta la mezcla en un cuenco e introdúzcalo en el congelador. Cuando la mezcla esté solidificada, haga bolitas con ayuda de 2 cucharillas. Páselas por cacao o fideos de chocolate y sírvalas colocándolas en cápsulas de papel. Manténgalas en el congelador hasta el momento de consumirlas.

Accesorios útiles: Cápsulas de papel para trufas.

Valores nutricionales por unidad	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	35 kcal / 146 kJ	3,38 g	0,43 g	21,14 g

Trufas →

Mazapán

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 440 g)

200 g de azúcar glas
200 g de almendras molidas
1 clara de huevo
1 yema de huevo para pincelar

1 Vierta en el vaso el azúcar glas y las almendras molidas. Mezcle **15 seg/vel 6**.

2 Incorpore la clara de huevo y mezcle **20 seg/vel 6**.

3 Forme las figuritas de mazapán con la ayuda de un molde o con las manos.

4 **Precaliente el horno a 180°C.**

5 Pincele las figuritas con yema de huevo y gratine durante 2 minutos.

Sugerencias

- Si prepara el azúcar glas en el Thermomix, hágalo con antelación para que esté frío.
- Si no tuviese almendra molida, pulverice almendras crudas **1 min/vel progresiva 5-10**. Es aconsejable poner una almendra amarga o aromatizar con extracto de almendra amarga.
- Se conserva en el frigorífico durante 1 semana dentro de un recipiente hermético.

Accesorios útiles: Pincel de repostería, molde para figuras.

Mazapán, antes de ser horneado

Valores nutricionales por receta	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	1740 kcal / 7251 kJ	378,92 g	33,14 g	10,22 g

Turrón a la piedra

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 1 tableta de 500 g)

250 g de azúcar
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
300 g de almendras peladas y tostadas en el horno
1 cucharadita de canela en polvo

1 Ponga en el vaso el azúcar y pulverice **30 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada la piel de limón y pulverice **30 seg/vel progresiva 5-10**.

3 Incorpore las almendras y la canela. Triture **15 seg/vel 6**. Con la espátula, baje la pasta hacia el fondo del vaso.

4 Vuelva a programar **vel 6** sin programar tiempo, hasta que se haya desprendido el aceite de la almendra y quede una textura un poco aceitosa (como de "serrín").

5 Forre una caja de madera con folios de papel blancos, dejando que sobresalga por los laterales para poder envolverlo. Espolvoree el papel del interior de la caja con canela, vierta la pasta presionando bien y alise con la ayuda de una cuchara. Cubra el turrón con el papel y cierre la caja.

Accesorios útiles: 1 caja de madera de 19x9x2,5 cm, folios de papel blanco.

Valores nutricionales por tableta	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	1740 kcal / 7251 kJ	378,93 g	33,14 g	10,22 g

Roscón de Reyes

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 20 - 25 min
Tiempo de espera: 3 h
Tiempo total: 4 h

INGREDIENTES
(para 1000 g / 12 raciones)

120 g de azúcar
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
La piel de 1 naranja (sólo la parte naranja)

Masa madre
70 g de leche
10 g de levadura prensada fresca
1 cucharadita de azúcar
130 g de harina de fuerza

Masa
60 g de leche
70 g de mantequilla a temperatura ambiente
2 huevos
20 g de levadura prensada fresca
30 g de agua de azahar
450 g de harina de fuerza
1 pellizco de sal
Huevo batido (para decorar)
Fruta escarchada (para decorar)
Almendra laminada (para decorar)
Azúcar humedecido (para decorar)

1. Con el vaso y las cuchillas muy secos, pulverice el azúcar **30 seg/vel progresiva 5-10**.
2. Añada la piel de limón y de naranja a través del bocal y pulverice **15 seg/vel progresiva 5-10**. Retire a un bol y reserve.
3. Ponga todos los ingredientes de la masa madre en el vaso y mezcle **15 seg/vel 4**. Retire del vaso y forme una bola sobre la encimera. Introduzca la masa en un bol y cubra con agua templada. Cuando la bola de masa flote y doble su volumen, estará lista.
4. Ponga en el vaso el azúcar reservado, la leche, la mantequilla, los huevos, la levadura prensada, el agua de azahar, la harina de fuerza, la sal y la bola de masa madre. Mezcle **30 seg/vel 6**.
5. Amase **3 min/**. La masa se moverá formando una bola. Sin desmontar el vaso de la máquina y sin quitar el cubilete, abrigue la máquina con dos paños o una bolsa isotérmica para congelado. Déjelo reposar hasta que la masa salga por el bocal (aproximadamente 1 hora, en función de la temperatura ambiente).
6. Baje la masa con la espátula y vuelva a amasar dentro del vaso **1 min/**.
7. Retire la masa del vaso (estará blanda) y póngala sobre una superficie enharinada. Dele forma de bola alisándola bien con las manos.
8. Para formar el roscón, introduzca los dedos en el centro y abra la masa de modo que el agujero central sea bastante grande (quedará una corona de unos 35 cm de diámetro). Colóquelo en la bandeja del horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona. Pinte con huevo batido y adorne con frutas escarchadas, almendras laminadas y azúcar humedecido. Deje reposar hasta que doble su volumen.
9. **Precaliente el horno a 200°C**.
10. Hornee durante 20 - 25 minutos, bajando la temperatura a 180°C después de los primeros 5 minutos de cocción.

Accesorios útiles: Papel de horno, pincel de repostería, paño de cocina.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	287 kcal / 1195 kJ	4,67 g	7,52 g	8,03 g

Roscon de Reyes →

Mermeladas, confituras y jaleas

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 600 g)

Mermelada o confitura
500 g de frutas frescas en su punto de maduración (según temporada)
1 limón pelado sin nada de parte blanca ni pepitas o 30 g de zumo de limón
500 g de azúcar

Jalea
500 g de frutas frescas en su punto de maduración (según temporada)
30 g de zumo de limón
La piel y las pepitas de 1 manzana
200 g de agua
400 - 500 g de azúcar

Mermeladas (fruta triturada)

1 Ponga en el vaso la fruta lavada y pelada y el limón. Triture **10 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada el azúcar y programe **30 min/100°C/vel 2**.

Confituras (fruta troceada)

1 Ponga en el vaso la fruta en trozos y trocee **3 seg/vel 4**.

2 Añada el zumo de limón y el azúcar. Programe **30 min/100°C/vel 2**.

Jaleas (jugo de fruta)

1 Ponga en el vaso la fruta y trocee **3 seg/vel 4**.

2 Añada el zumo de limón, la piel y las pepitas de manzana y 200 g de agua. Programe **15 min/100°C/vel** ~~4~~. Cuele con una gasa fina sin exprimir la pulpa.

3 Pese el líquido obtenido y añada la misma cantidad de azúcar. Programe **15 min/100°C/vel 2**.

Sugerencias: Por lo general, se pone el mismo peso de fruta que de azúcar y un limón pelado y sin pepitas.

Para comprobar la consistencia de la mermelada, introduzca un plato en el congelador antes de comenzar a prepararla. Cuando esté hecha, vierta 1 cucharadita de mermelada sobre el plato frío, para comprobar que la textura está a su gusto. Si la desea más espesa, programe **5 min/Varoma/vel 2**.

Las frutas tienen pectina natural que es la que hace de espesante en las mermeladas, confituras y jaleas (la pectina se encuentra en mayor cantidad en la piel y las pepitas de las frutas). Las manzanas, membrillos y los cítricos son las frutas que más pectina contienen y conviene añadirlas a nuestras mermeladas. También encontramos en los supermercados azúcar espesante (que contiene pectina) para hacer mermelada.

Para asegurar la conservación de la mermelada, lave los frascos donde vaya a conservarla con agua jabonosa muy caliente o en el lavavajillas. Séquelos en el horno templado y vierta la mermelada recién hecha en los frascos mientras éstos estén calientes (meta una cuchara para que no estallen con la diferencia de temperatura). Tape los frascos e inviértalos de forma que se apoyen sobre la tapa durante 10 minutos.

Variante: Puede hacer una mermelada con 500 g de fruta, 1 limón, 250 g de azúcar y 1 cucharadita de agaragar (se encuentra en herbolarios). Ponga estos ingredientes en el vaso y programe **8 min/100°C/vel 2**. Tenga en cuenta que el bajo contenido de azúcar afecta al tiempo de conservación, por lo cual esta mermelada debe consumirse en pocos días.

Accesorios útiles: Gasa fina, tarro de cristal.

Mermeladas de albaricoque, mango, cereza y kiwi

Helado mantecado

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 2 h 30 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

300 g de nata montada (ver pág. 38)
100 g de azúcar
100 g de agua
1 vaina de vainilla abierta por la mitad en sentido longitudinal o 1 cucharadita de azúcar vainillado
Agua (para preparar el baño maría)
10 cubitos de hielo
1 cucharadita de sal
6 yemas de huevo
1 cucharada de agua fría

1 Prepare la nata montada siguiendo las indicaciones de la receta de la pág. 38. Retire del vaso y reserve en el frigorífico.

2 Con el vaso limpio y seco, ponga el azúcar, el agua y la vainilla y programe **10 min/Varoma/vel 2** para preparar un jarabe. Retire del vaso y reserve.

3 Prepare un baño maría frío poniendo el agua, el hielo y la sal en un bol grande. Introduzca un bol más pequeño para la crema de yemas. Reserve.

4 Sin lavar el vaso, **coloque la mariposa** en las cuchillas y vierta las yemas con la cucharada de agua fría. Programe **10 min/vel 3** y vaya incorporando, poco a poco, el jarabe caliente a través del bocal. Cuando haya incorporado todo el jarabe, pulse el botón de temperatura **100°C**.

5 Transcurridos **2 minutos**, quite la temperatura pulsando la tecla de **encendido de Thermomix** (de esta manera se quitará la temperatura pero no el tiempo programado). Cuando acabe, vierta la preparación en el bol preparado para el baño maría frío.

6 Una vez fría la crema de yemas, incorpore la nata montada y mezcle con la espátula hasta obtener una crema uniforme. Vierta en un recipiente con tapa e introduzca en el congelador un mínimo de dos horas.

Accesorios útiles: Bol grande, bol pequeño, recipiente con tapa.

Valores nutricionales por receta	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	2045 kcal / 8522 kJ	159,96 g	28,34 g	143,56 g

Chocolate a la taza

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

400 g de chocolate fondant
1500 g de leche entera
60 g de maicena (opcional)
80 g de azúcar (opcional)
1 pellizco de sal

1. Ponga el chocolate en el vaso en trozos grandes y rállelo **30 seg/vel progresiva 5-10**.
2. Añada la leche, la maicena, el azúcar y la sal. Programe **12 min/90°C/vel 2**.
3. Por último, bata **20 seg/vel 4**. Sirva inmediatamente.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	418 kcal / 1744 kJ	40,62 g	8,97 g	24,45 g

Tarta helada crocanti

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 6 h
Tiempo total: 6 h 30 min

INGREDIENTES
(para 10 raciones)

200 g de azúcar
1 cucharadita de agua
100 g de almendras crudas peladas
150 g de bizcochos de soletilla
6 claras de huevo
10 g de zumo de limón
1 pellizco de sal
500 g de nata montada (ver pág. 38)
180 g de leche condensada

1 Haga el caramelo poniendo el azúcar y el agua en una sartén de fondo grueso y caliente hasta que se funda y adquiera un color dorado. Añada las almendras, deje que se caramelicen y vierta sobre papel de hornear, papel de aluminio o lámina de silicona. Deje enfriar este praliné de almendra completamente.

2 Con el vaso limpio y seco, ponga los bizcochos y trocee **10 seg/vel 5**. Compruebe que han quedado totalmente desmigados. Retire a un bol y reserve.

3 Parta en trozos el praliné de almendras y póngalo en el vaso. Trocee **4 seg/vel 5**. Retire y reserve en un bol.

4 Con el vaso limpio y seco, **coloque la mariposa** en las cuchillas. Agregue las claras, el zumo de limón y la sal y monte a punto de nieve **6 min/vel 3,5**. Retire y reserve en un bol grande.

5 **Con la mariposa** en las cuchillas y sin lavar el vaso, monte la nata como se indica en la pág. 38. Retire y reserve en otro bol grande.

6 Haga un hueco en el centro de la nata montada, vierta la leche condensada y las claras montadas. Mezcle de forma envolvente con la espátula para que no se bajen las claras, hasta que quede una mezcla homogénea.

7 Cubra el fondo de un molde desmontable con los bizcochos desmigados, vierta sobre ellos la mitad de la mezcla de claras y nata extendiéndola bien, espolvoree por encima la mitad del praliné, extienda el resto de la mezcla de claras y nata y por último cubra esta capa con el resto del praliné.

8 Cubra la tarta con film transparente e introdúzcala en el congelador como mínimo 6 horas antes de servirla.

Accesorios útiles: Papel de hornear, film transparente, sartén de fondo grueso, molde desmontable (Ø 24 cm).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	469 kcal / 1952 kJ	47,27 g	8,21 g	27,39 g

Granizado de café

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de agua
500 g de cubitos de hielo
200 g de azúcar
10 g de café soluble (1 cubilete)

1 Vierta en el vaso el agua, los cubitos de hielo y el azúcar. Trocee **30 seg/vel 5**.

2 Disuelva el café soluble en un poco de agua e incorpórelo mezclando con la espátula.

Sugerencia: No bata nunca el café soluble en la máquina, porque se formará espuma y le cambiará el color.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	135 kcal / 563 kJ	33,46 g	0,30 g	0 g

Granizado de limón

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de azúcar
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
4 limones pelados (sin nada de parte blanca ni pepitas)
500 g de agua
500 g de cubitos de hielo

1 Vierta el azúcar en el vaso y pulverice **20 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada la piel de limón y pulverice **20 seg/vel progresiva 5-10**.

3 Incorpore los limones y el agua y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

4 Agregue los cubitos de hielo y trocee **vel 5**. Cuando deje de oír ruido de hielo sobre las paredes del vaso, estará listo para servir (aproximadamente 30 segundos). Sirva inmediatamente.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	148 kcal / 616 kJ	34,13 g	0,46 g	0,20 g

Leche merengada

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de azúcar
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
200 g de leche evaporada
80 g de leche en polvo
1 clara de huevo
600 - 700 g de cubitos de hielo
Canela en polvo (para servir)

1 Vierta el azúcar en el vaso y pulverice **15 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada la piel del limón y pulverice **15 seg/vel progresiva 5-10**.

3 Agregue la leche evaporada, la leche en polvo, la clara de huevo y el hielo y triture **1 min/vel progresiva 5-10**, introduzca la espátula por el bocal y muévala de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme.

4 Sírvala en copas espolvoreada con la canela.

Blanco y negro: Ponga la leche merengada en copas, cúbrala con granizado de café (ver la receta en la página anterior) y espolvoree con ralladura de lima.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	256 kcal / 1066 kJ	42,44 g	7,2 g	6,35 g

Sorbete de frutas congeladas

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 4 h
Tiempo total: 4 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

2 botes de melocotón en almíbar de 800 g
2 limones pelados (sin nada de parte blanca ni pepitas)
250 - 300 g de azúcar
Unas hojas de menta (para decorar)
Unas guindas o melocotones (para decorar)

1. Escurra los melocotones y reserve el almíbar. Séquelos con papel de cocina y parta cada mitad de melocotón en cuatro. Colóquelos en una bandeja, separados entre sí. Introduzca la bandeja en el congelador y, cuando el melocotón esté congelado, guárdelo en bolsas de plástico. Consérvelo en el congelador hasta el momento de utilizarlo.
2. Vierta en el vaso el limón, el azúcar y 100 g del almíbar reservado. Triture **10 seg/vel progresiva 5-10**.
3. Incorpore la mitad de los melocotones congelados y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.
4. Añada el resto de melocotones y triture nuevamente **30 seg/vel progresiva 5-10**, introduzca la espátula por el bocal y muévala de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme y una textura homogénea.
5. Sírvalo en copas y decore con guindas, hojas de menta, láminas de melocotón, etc.

Variante: Puede hacer el sorbete con cualquier fruta (p.ej. mandarina, mango, fresas, etc.): para ello, utilice 900 g de fruta congelada en trozos, 250 g de azúcar y 2 limones pelados (sin nada de parte blanca ni pepitas).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	236 kcal / 985 kJ	56,68 g	0,90 g	2,23 g

Sorbete rápido

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

2 limones pelados (sin nada de parte blanca ni pepitas)
300 - 400 g de fruta fresca a elección (mango, manzana, plátano, pera, etc.)
200 g de azúcar
800 g de cubitos de hielo

1. Ponga en el vaso los limones, la fruta y el azúcar. Triture **30 seg/vel 7**.
2. Añada el hielo y triture **1 min/vel progresiva 5-10** y, en lugar del cubilete, introduzca la espátula por el bocal y muévala de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme y una textura homogénea, como una crema espesa.
3. Vierta la preparación en copas y sirva inmediatamente.

Sugerencia: Si el sorbete quedara líquido, añada más hielo y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**. Si estuviera muy denso, añada un cubilete de líquido (agua, zumo, etc.).

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	172 kcal / 717 kJ	41,13 g	0,40 g	0,21 g

Zumos integrales

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

5 naranjas de zumo peladas (sin nada de piel blanca ni pepitas)
1 limón pelado (sin nada de piel blanca ni pepitas)
6 cubitos de hielo
100 g de azúcar
500 g de agua
8 - 10 cubitos de hielo (para la jarra)

1 Ponga en el vaso las naranjas, el limón, el hielo y el azúcar. Trocee **1 min/vel 5**.

2 A continuación, triture **2 min/vel progresiva 5-10**. Debe quedar muy bien triturado. De no ser así, vuelva a programar **1 min/vel progresiva 5-10**.

3 Con la máquina parada, agregue el agua y mezcle **5 seg/vel 2**.

4 Vierta el zumo en una jarra con hielo. Sirva inmediatamente.

Variante: Puede sustituir las 5 naranjas por 4 zanahorias (aprox. 300 g) cortadas en trozos; por 4 kiwis pelados y cortados en trozos; por 1 mango pelado y cortado en trozos (300 g); o por 500 g de fresones o de frambuesas. En el paso 1 ponga la fruta elegida y los demás ingredientes (incluido el agua) y siga la receta sin el paso 3.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	146 kcal / 608 kJ	32,33 g	1,99 g	0,23 g

Limonada

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

2 limones lavados con piel y enteros
1000 g de agua fría
100 g de azúcar
100 - 200 g de cubitos de hielo (opcional)

1 Introduzca los limones y el agua en el vaso. Sitúe el selector de velocidad en posición , sujete el cubilete con la palma de una mano y presione 2 ó 3 veces el botón **Turbo** con la otra mano.

2 Ponga el azúcar en la jarra en la que vaya a servir la limonada.

3 Introduzca el cestillo en el vaso y, sujetándolo con la espátula, vierta la limonada en la jarra con el azúcar y remueva con la espátula. Añada los cubitos de hielo si la desea más fría.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	111 kcal / 462 kJ	25,60 g	0,35 g	0,15 g

Zumos naturales →

Sangría

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

3 melocotones pelados
1 naranja pelada (reserve la piel)
1 limón pelado (reserve la piel)
150 g de azúcar
600 g de vino tinto
30 - 50 g de vermut
30 - 50 g de brandy
30 - 50 g de ginebra
1/2 cucharadita de canela molida (opcional)
10 cubitos de hielo
330 g de gaseosa o refresco con gas de naranja o de limón

1 Ponga los melocotones troceados en el vaso y trocee **3 seg/vel 4**. Vierta en la jarra de servir y reserve.

2 Con un pelador de verduras, corte la parte coloreada de la piel de la naranja y del limón y reserve. Retire la parte blanca de los cítricos. Ponga en el vaso la naranja, el limón y el azúcar. Triture **1 min/vel progresiva 5-10**.

3 Añada el vino, el vermut, el *brandy*, la ginebra, la canela, el hielo y la gaseosa y mezcle **1 min/vel 1,5**. Vierta en la jarra con el melocotón y decore con la piel de la naranja y del limón.

Sugerencia: Conviene que los ingredientes estén muy fríos. En caso contrario, añada más cubitos de hielo en la jarra de servir.

Accesorios útiles: Jarra, pelador de verduras.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	245 kcal / 1021 kJ	37,51 g	1,18 g	0,18 g

Coronel

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

3 limones pelados (sin nada de parte blanca ni pepitas)
200 g de azúcar
500 g de cubitos de hielo
1 chorrito de vodka
1 chorrito de cava

1 Ponga en el vaso los limones, el azúcar y el hielo, triture **1 min/vel 7** y, en lugar del cubilete, introduzca la espátula por el bocal moviéndola de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme.

2 Añada el vodka y el cava, mezcle con la espátula y sírvalo en copas de champán.

Accesorios útiles: Copas de champan.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	160 kcal / 665 kJ	34 g	0,36 g	0,15 g

cherries
apricots

Papillas infantiles 266

Papilla de frutas

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 250 g / 2 potitos de 125 g)

½ naranja de zumo pelada (sin nada de piel blanca ni pepitas)
½ manzana pelada
1 plátano maduro
1 pera madura pelada
3 - 4 galletas maría
1 yogur natural

1 Ponga en el vaso las frutas junto con los ingredientes que le indique el pediatra (yogur, galletas, etc.) y trocee **10 seg/vel 5**.

2 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y programe **3 min/50ºC/vel 3,5**.

3 Cuando termine el tiempo programado, triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Verifique que está perfectamente triturado. De no ser así, triture otros **30 seg/vel progresiva 5-10**.

Nota: Debe utilizar fruta madura y pelada.

Valores nutricionales por potito de 125 g	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	224 kcal / 933 kJ	43,37 g	4,83 g	3,29 g

Crema de calabaza

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 9 raciones)

100 g de cebolla en trozos
100 g de puerro en trozos
30 g de aceite de oliva virgen extra
600 g de calabaza pelada y en trozos
100 g de patata pelada y en trozos
280 g de agua
½ cucharadita de sal

1 Ponga en el vaso la cebolla, el puerro y el aceite. Sofría **7 min/100°C/vel 2**.

2 Añada la calabaza, la patata, el agua y la sal. Programe **30 min/100°C/vel 1**.

3 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **1 min/vel 5** y, a continuación, triture **3 min/vel 8**.

Sugerencia: Esta crema es muy rica en provitamina A y, además, tiene la ventaja de introducir un sabor fresco y diferente, que ayuda a diversificar el sentido del gusto.

Valores nutricionales por ración	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	65 kcal / 272 kJ	6,61 g	1,35 g	3,71 g

Puré de verduras y pollo

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 1500 g / 12 potitos de 125 g)

370 g de pechuga de pollo
150 g de puerro
50 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de zanahoria partida en trozos medianos
250 g de judías verdes partidas en trozos
1 tomate maduro
470 g de agua
½ cucharadita de sal

1. Limpie la pechuga de pollo (quitándole la piel y la grasa), pártala en trozos y reserve.
2. Lave el puerro, pártalo en dos o tres trozos y póngalo en el vaso. Trocee **7 seg/vel 4**. Con la espátula, baje el puerro hacia el fondo del vaso.
3. Incorpore el aceite y sofría **8 min/100°C/vel 1**.
4. Añada la zanahoria y las judías y trocee **6 seg/vel 4**.
5. Incorpore el tomate, el agua y la sal. Programe **10 min/Varoma/vel 1**.
6. Añada la pechuga reservada y programe **12 min/100°C/vel 1**.
7. Cuando termine el tiempo programado, espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture **3 min/vel progresiva 5-10** (para que quede un puré muy fino).

Sugerencia: Esta papilla debería darse al medio día, para ir acostumbrando al niño al esquema de comidas familiar. Debería empezarse sólo con patata, zanahoria y pollo, incorporando poco a poco más verduras cuando este sabor ya haya sido aceptado.

Valores nutricionales por potito de 125 g	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	93 kcal / 386 kJ	3,59 g	7,86 g	5,26 g

Puré de zanahoria, patata y judías verdes

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 1000 g / 8 potitos de 125 g)

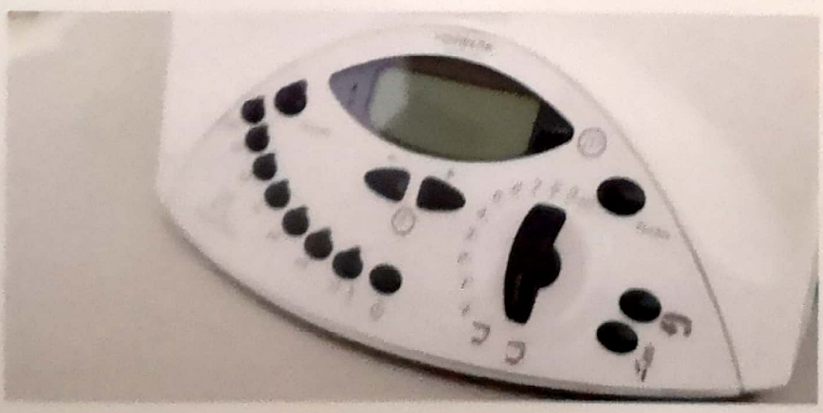
200 g de patata pelada y partida en trozos
150 g de judías verdes
250 g de zanahoria pelada y partida en trozos
450 g de agua
½ cucharadita de sal
20 g de aceite de oliva virgen extra

1. Ponga en el vaso las patatas, las judías, las zanahorias, el agua y la sal. Programe **25 min/100°C/vel 2**.
2. Cuando acabe el tiempo programado, espere unos minutos a que baje la temperatura y triture **2 min/vel 8**.
3. Incorpore el aceite a través del bocal y mezcle **10 seg/vel 5**.

Sugerencia: Puede ser de las primeras papillas de vegetales. Es conveniente empezar primero con patatas y sólo una verdura, alternándolas. Cuando el niño acepte los dos sabores, ya se pueden mezclar otros.

Valores nutricionales por potito de 125 g	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
	56 kcal / 233 kJ	6,67 g	1,21 g	2,71 g

Puré de verduras y pollo →



Índice temático 272
Índice alfabético 274
Delegaciones Thermomix y Servicio técnico 276

Índice temático

Introducción 9
Funciones del Thermomix 14

Recetas básicas

Azúcar de caramelo 40
Azúcar glas 40
Azúcar glas aromatizado con cítricos 40
Azúcar glas aromatizado con especias 40
Azúcar vainillado 40
Caldo base 48
Cocción de pasta 52
Fumet de pescado y gambas 50
Huevos batidos 32
Huevos cocidos 30
Huevos escalfados 30
Huevos poché (huevos en Varoma) 32
Mantequilla 36
Mantequilla a las finas hierbas 36
Mantequilla al estragón 36
Mantequilla de anchoas 36
Merengue suizo 34
Nata montada 38
Pan rallado con ajo y perejil 44
Pastillas de caldo de carne 49
Picada de ajo y perejil 44
Picado de carne cruda 46
Preparación de harinas 42
Puré de verduras 50
Rallado de queso curado 46
Roux 42
Sofrito de cebolla y ajo 52
Sofrito de verduras 52

Masas

Buñuelos 64
Empanada gallega de bonito 68
Masa choux 64
Masa para cocas 62
Masa para crêpes 62
Masa para empanadillas 70
Masa para empanada con levadura 66
Masa para empanada con vino 68
Masa para pizzas 60
Masa quebrada 58
Pan de brioche 56
Pan con masa madre 54
Profiteroles, petisús, bocaditos de nata 64
Quiche rápida 61

Guarniciones

Guarnición de calabacín 74
Guarnición de lombarda 74
Patatas para guarnición o para tortilla 73
Puré de manzana 73
Puré de patata 72

Salsas

Alioli 82
Bechamel 88
Ketchup 100
Lactonesa (mayonesa sin huevo) 80
Mayonesa 78
Mayonesa con mostaza 78
Mayonesa higienizada 78
Mojo picón rojo 84
Mojo verde 84
Salsa Aurora 88
Salsa bearnesa 86
Salsa boloñesa 98
Salsa brava 100
Salsa cóctel 80
Salsa de cabrales o queso azul 102
Salsa de champiñónal limón 102
Salsa de Pedro Ximénez 102
Salsa de tinta de chipirón 96
Salsa de tomate 98
Salsa holandesa 87
Salsa Mornay 88
Salsa muselina 87
Salsa pesto 82
Salsa rosa 78
Salsa tártara 78
Salsa verde 94
Salsa vizcaína 94
Tomate frito 96
Velouté 88
Vinagreta básica 90
Vinagreta de encurtidos 90
Vinagreta de miel 93
Vinagreta de mostazay eneldo 93
Vinagreta de pimientos 92
Vinagreta de queso roquefort 92
Vinagreta de tomate 92

Aperitivos

Calçots confitados 123
Croquetas de gambas 120
Croquetas de jamón con bechamel rápida 118
Foie de pato 106
Guacamole 111
Hummus 105
Masa para tempura 117
Pasta de aceitunas arbequinas 112
Pasta de aceitunas verdes 112
Pasta de atún y maíz para sándwiches 114
Pasta de jamón y queso cremoso para sándwiches 114
Pasta de pavo y manzana para sándwiches 114
Pasta de rúcula, roquefort y nuez para sándwiches 114
Paté de atún 110
Paté de berenjenas 104
Paté de higaditos de pollo 108
Paté de quesos 108
Paté marinero 110
Salsa romesco 122
Tapenade de Provenza 112
Tortillitas de camarones 116

Verduras y hortalizas

Ajos confitados 126
Cardo con almendras 128
Champiñones o setas al ajillo 127
Ensaladilla rusa 130
Espinacas a la catalana 132
Espinacas a la crema 134
Guisantes con jamón 132
Menestra de verduras 140
Panaché de verduras 130
Patatas guisadas con costillas de cerdo adobadas 137

Pisto 136
Tortilla de patata 138
Verbena de verduras con vinagreta 140

Recetas de cuchara

Ajoblanco 146
Cocido madrileño 164
Crema de almendras 152
Crema de calabacín 153
Crema de espárragos blancos 148
Crema de guisantes 148
Crema de marisco 150
Gazpacho 144
Lentejas estofadas 162
Porrusalda 154
Potaje de vigilia 163
Salmorejo 142
Sopa castellana 156
Sopa de ajo 156
Sopa de cebolla 158
Sopa de pescado 160
Sopa minestrone 155
Vichyssoise 147

Arroces y pastas

Arroz blanco 168
Arroz caldoso 166
Canelones 170
Lasaña 174
Macarrones con tomate 172
Pasta con salsa carbonara 169

Carnes y aves

Albóndigas 178
Caldereta de cordero 181
Cebolla caramelizada 188
Cerdo al curry 182
Codornices en escabeche 184
Estofado de ternera con alcachofas 190
Pechuga de pavo rellena 188
Pollo al chilindrón 185
Pollo en pepitoria 186
Redondo de ternera mechado en salsa 193
Salsa de atún 192
Salsa española 178
Solomillos de cerdo con hierbas a la sal 180
Vitello tonnato (fiambre de ternera con salsa de atún) 192

Pescados y mariscos

Almejas a la marinera 212
Bacalao con tomate y patatas panadera 204
Bacalao confitado con pimientos rojos y emulsión de pilpil 202
Bogavante al vapor de algas con vinagreta 194
Brandada de bacalao 200
Calamares en su tinta 214
Dorada a la sal 208
Gambas a la sal 210
Marmitako 208
Mejillones en salsa picante 206
Merluza a la gallega 198
Pastel de cabracho 216
Pimientos del piquillo rellenos 201
Pudin de pescado 217
Pulpo á feira 197
Sal de algas 194
Sardinas en papillote 196

Postres

Arroz con leche 222
Cobertura de mermelada 224
Crema catalana 220
Flan de huevo 226
Leche frita 222
Natillas 220
Tarta de queso al limón 224
Volcán de chocolate 227

Repostería y pastelería

Bizcocho de naranja 228
Bizcocho de yogur 235
Bizcocho genovés 230
Brazo de gitano 230
Buñuelos rellenos 238
Crema pastelera 229
Dulce de membrillo 243
Magdalenas 234
Mazapán 246
Mermeladas, confituras y jaleas 250
Pastas de té con almendras 236
Roscón de Reyes 248
Rosquillas 237
Tarta de bizcocho con manzanas 232
Tarta de Santiago 240
Tortitas 241
Trufas 244
Turrón a la piedra 247
Yemas 242

Helados, bebidas y refrescos

Blanco y negro 257
Chocolate a la taza 253
Coronel 263
Granizado de café 256
Granizado de limón 256
Helado mantecado 252
Leche merengada 257
Limonada 260
Sangría 262
Sorbete de frutas congeladas 258
Sorbete rápido 259
Tarta helada crocanti 254
Zumos integrales 260

Papillas infantiles

Crema de calabaza 267
Papilla de frutas 266
Puré de verduras y pollo 268
Puré de zanahoria, patata y judías verdes 268

Índice alfabético

A

Ajoblanco 146
Ajos confitados 126
Albóndigas 178
Alioli 82
Almejas a la marinera 212
Arroz blanco 168
Arroz caldoso 166
Arroz con leche 222
Azúcar de caramelo 40
Azúcar glas 40
Azúcar glas aromatizado con cítricos 40
Azúcar glas aromatizado con especias 40
Azúcar vainillado 40

B

Bacalao con tomate y patatas panadera 204
Bacalao confitado con pimientos rojos y emulsión de pilpil 202
Bechamel 88
Bizcocho de naranja 228
Bizcocho de yogur 235
Bizcocho genovés 230
Blanco y negro 257
Bogavante al vapor de algas con vinagreta 194
Brandada de bacalao 200
Brazo de gitano 230
Buñuelos 64
Buñuelos rellenos 238

C

Calamares en su tinta 214
Calçots confitados 123
Caldereta de cordero 181
Caldo base 48
Canelones 170
Cardo con almendras 128
Cebolla caramelizada 188
Cerdo al curry 182
Champiñones o setas al ajillo 127
Chocolate a la taza 253
Cobertura de mermelada 224
Cocción de pasta 52
Cocido madrileño 164
Codornices en escabeche 184
Coronel 263
Crema catalana 220
Crema de almendras 152
Crema de calabacín 153
Crema de calabaza 267
Crema de espárragos blancos 148
Crema de guisantes 148
Crema de marisco 150
Crema pastelera 229
Croquetas de gambas 120
Croquetas de jamón con bechamel rápida 118

D

Dorada a la sal 208
Dulce de membrillo 243

E

Empanada gallega de bonito 68
Ensaladilla rusa 130
Espinacas a la catalana 132
Espinacas a la crema 134
Estofado de ternera con alcachofas 190

F

Flan de huevo 226
Foie de pato 106
Fumet de pescado y gambas 50

G

Gambas a la sal 210
Gazpacho 144
Granizado de café 256
Granizado de limón 256
Guacamole 111
Guarnición de calabacín 74
Guarnición de lombarda 74
Guisantes con jamón 132

H

Helado mantecado 252
Huevos batidos 32
Huevos cocidos 30
Huevos escalfados 30
Huevos poché (huevos en Varoma) 32
Hummus 105

K

Ketchup 100

L

Lactonesa (mayonesa sin huevo) 80
Lasaña 174
Leche frita 222
Leche merengada 257
Lentejas estofadas 162
Limonada 260

M

Macarrones con tomate 172
Magdalenas 234
Mantequilla 36
Mantequilla a las finas hierbas 36
Mantequilla al estragón 36
Mantequilla de anchoas 36
Marmitako 208
Masa choux 64
Masa para cocas 62
Masa para crêpes 62
Masa para empanada con levadura 66
Masa para empanada con vino 68
Masa para empanadillas 70
Masa para pizzas 60
Masa para tempura 117
Masa quebrada 58
Mayonesa 78
Mayonesa con mostaza 78
Mayonesa higienizada 78
Mazapán 246
Mejillones en salsa picante 206
Menestra de verduras 140
Merengue suizo 34
Merluza a la gallega 198
Mermeladas, confituras y jaleas 250
Mojo picón rojo 84
Mojo verde 84

N

Nata montada 38
Natillas 220

P

Pan de brioche 56
Pan con masa madre 54
Pan rallado con ajo y perejil 44
Panaché de verduras 130
Papilla de frutas 266
Pasta con salsa carbonara 169
Pasta de aceitunas arbequinas 112
Pasta de aceitunas verdes 112
Pasta de atún y maíz para sándwiches 114
Pasta de jamón y queso cremoso para sándwiches 114
Pasta de pavo y manzana para sándwiches 114
Pasta de rúcula, Roquefort y nuez para sándwiches 114
Pastas de té con almendras 236
Pastel de cabracho 216
Pastillas de caldo de carne 49
Patatas guisadas con costillas de cerdo adobadas 137
Patatas para guarnición o para tortilla 73
Paté de atún 110
Paté de berenjenas 104
Paté de higaditos de pollo 108
Paté de quesos 108
Paté marinero 110
Pechuga de pavo rellena 188
Picada de ajo y perejil 44
Picado de carne cruda 46
Pimientos del piquillo rellenos 201
Pisto 136
Pollo al chilindrón 185
Pollo en pepitoria 186
Porrusalda 154
Potaje de vigilia 163
Preparación de harinas 42
Profiteroles, petisús, bocaditos de nata 64
Pudin de pescado 217
Pulpo á feira 197
Puré de manzana 73
Puré de patata 72
Puré de verduras 50
Puré de verduras y pollo 268
Puré de zanahoria, patata y judías verdes 268

Q

Quiche rápida 61

R

Rallado de queso curado 46
Redondo de ternera mechado en salsa 193
Roscón de Reyes 248
Rosquillas 237
Roux 42

S

Sal de algas 194
Salmorejo 142
Salsa Aurora 88
Salsa bearnesa 86
Salsa boloñesa 98
Salsa brava 100
Salsa cóctail 80
Salsa de atún 192
Salsa de cabrales o queso azul 102
Salsa de champiñón al limón 102
Salsa de tinta de chipirón 96
Salsa de tomate 98
Salsa española 178
Salsa holandesa 86
Salsa Mornay 88
Salsa muselina 87
Salsa de Pedro Ximénez 102
Salsa pesto 82
Salsa romesco 122
Salsa rosa 78
Salsa tártara 78
Salsa verde 94
Salsa vizcaína 94
Sangría 262
Sardinas en papillote 196
Sofrito de cebolla y ajo 52
Sofrito de verduras 52
Solomillos de cerdo con hierbas a la sal 180
Sopa castellana 156
Sopa de ajo 156
Sopa de cebolla 158
Sopa de pescado 160
Sopa minestrone 155
Sorbete de frutas congeladas 258
Sorbete rápido 259

T

Tapenade de Provenza 112
Tarta de bizcocho con manzanas 232
Tarta de queso al limón 224
Tarta de Santiago 240
Tarta helada crocanti 254
Tomate frito 96
Tortilla de patata 138
Tortillitas de camarones 116
Tortitas 241
Trufas 244
Turrón a la piedra 247

V

Velouté 88
Verbena de verduras con vinagreta 140
Vichyssoise 147
Vinagreta básica 90
Vinagreta de encurtidos 90
Vinagreta de miel 93
Vinagreta de mostaza y eneldo 93
Vinagreta de pimientos 92
Vinagreta de queso roquefort 92
Vinagreta de tomate 92
Vitello tonnato (fiambre de ternera con salsa de atún) 192
Volcán de chocolate 227

Y

Yemas 242

Z

Zumos integrales 260

Si está interesado/a en otras publicaciones de Thermomix® pregunte a su presentador/a

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen,
no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.
Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX®

Póngase en contacto con su Presentador/a:

P.V.P. 25 €

9788461642984

524.002.3

9ª Edición Agosto 2013

PEFC/14-38-00022

VORWERK